



PSYKOANALYSE OG BUDDHISME:

**En sammenligning av tradisjonene
med vekt på tilnærminger til selvet**

Janne Merete Kvien

Hovedoppgave ved Psykologisk Institutt

UNIVERSITETET I OSLO

Høsten 2008

SAMMENDRAG

Forfatter: Janne Merete Kvien

Tittel: Psykoanalyse og buddhisme: En sammenligning av tradisjonene med vekt på tilnærminger til selvet

Veileder: Anders Zachrisson

De siste par tiårene har det funnet sted en økt tilnærming mellom psykoanalyse og buddhisme knyttet til tradisjonenes delte interesse for forholdet mellom selvinnsikt og psykisk helse. Men tradisjonene har svært ulike utgangspunkt og historier. Oppgavens problemstilling er om det generelle interessefellesskapet understøttes av forbindelseslinjer mellom tradisjonenes grunnleggende perspektiver og metoder – spesielt i forholdet mellom deres respektive tilnærminger til *selvet*.

Når det gjelder spørsmålet om hva selvet er, hva selvet gjør for og med mennesket, og hvordan mennesket er tjent med å forholde seg til selvet sitt, preges forholdet av så vel berøringspunkter som brudd. Buddhismen tenker seg at selvet manipulerer subjektets opplevelser på en slik måte at mennesket ikke kan erfare virkeligheten slik den er. Siden dette innebærer unødig lidelse, ansporer buddhismen individet til å frigjøre seg fra selvet. Selv om en kan finne fjernt beslektede synspunkter hos psykoanalytikere som Sullivan og Winnicott, så er psykoanalysens oppfatning likevel at et sammenhengende og samtidig fleksibelt selv representerer en dyptgripende og gunstig tilpasning – selvet verken kan eller bør avvikles; det bør utvikles. Nyere psykoanalytiske bidrag har imidlertid nedtonet uoverensstemmelsen: Tradisjonene fokuserer ikke på de samme aspektene ved selvet, men står snarere i hverandres blindsoner. Der det er konflikt, som i spørsmålet om subjektet kan og bør frigjøre seg fra sine selvrepresentasjoner, er det samtidig klart at en slik frigjøring bare kan skje med støtte i funksjoner som psykoanalysen nettopp tilskriver selvet.

Avslutningsvis undersøkes også tradisjonenes tilnærminger til selvet med *utgangspunkt i terapisituasjonen*. Jeg drøfter om buddhismens *selvløshet* kan tas inn i den terapeutiske relasjonen uten at den terapeutiske posisjonen utfordres radikalt.

INNHold

INNLEDNING.....	4
1. VIRKELIGHETSPERSPEKTIVER OG METODISKE TILNÆRMINGER	11
1.1 Perspektiver på den menneskelige tilstand.....	11
Buddhismens 'tre grunnleggende realiteter'	11
Sammenligning: Lidelse og usikkerhet som uunngåelige realiteter ved tilværelsen.....	13
1.2 Metodiske tilnærminger.....	18
Noen grunnleggende likeheter og forskjeller.....	18
Terapeutisk holdning og meditasjon.....	22
Sammendrag	29
2. OM SELVETS BESKAFFENHET OG FUNKSJONER	30
2.1 Selvets beskaffenhet	30
Selvbegrepet i psykoanalysen	30
Selvbegrepet i buddhismen.....	33
Snakker tradisjonene om det samme selvet?	35
2.2 Selvets funksjoner	36
Psykoanalysen og det hensiktsmessige selvet.....	36
Buddhismen og selvet som 'smertens mor'	37
Berøringspunkter: Selvet – virkelighetsforvrengende og iboende narsissistisk?	38
Brudd: Kan og bør subjektet frigjøre seg fra sine selvrepresentasjoner?	41
2.3 Erfaringer med ikke-selv.....	45
2.4 To integrasjonsforsøk: Dialektikk, Syntese	50
Engler: Tradisjonene står i hverandres blindsoner.....	50
Epstein: Syntese for å overvinne selvets iboende narsissisme.....	54
Sammendrag	56
3. OM TERAPEUTISK HOLDNING OG SELVET	58
3.1 Utfordringer knyttet til terapeutisk holdning.....	58
3.2 Berøringspunkter: Å skape et "åpent rom"	59
Winnicott: Hjelpe pasienten å oppleve den uintegrerte tilstand	61
Bion: Tanker uten en tenker.....	63
3.3 Brudd: Når selvløsheten blir til grenseløshet.....	66
Sammendrag.....	68
KONKLUSJONER.....	69
LITTERATURLISTE.....	72

INNLEDNING

Problemstilling

Psykoanalyse og buddhisme er tradisjoner med vidt forskjellige utgangspunkt og historier. Helt siden psykoanalysens barndom har det likevel pågått en kontinuerlig dialog mellom tradisjonene, og denne har tiltatt de siste par tiårene. Teoretikere og praktikere inne den psykoanalytiske tradisjonen viser ikke bare økende interesse for buddhismens innsikter; enkelte prøver å integrere buddhistisk tankegods og metode i eget fag. Samtidig beveger også buddhismen seg stadig lenger inn på den konvensjonelle psykologiens enemerker.

Det er ikke uten videre opplagt at tradisjonene skulle få såpass mye med hverandre å gjøre: Der psykoanalysen er en *fagtradisjon* som snakker *til* terapeuten *om* mennesket, og som legger avgjørende vekt på den terapeutiske relasjonen, er buddhismen et *livssyn* som snakker *både til og om* mennesket, og som ikke forestiller seg noen annen terapeutisk relasjon enn den mennesket måtte ha til seg selv og til verden. Samtidig er det opplagt at tradisjonene deler en generell interesse: Interessen for sammenhengene mellom selvinnsikt og psykisk helse: "Increased awareness is presumed to lead to greater psychological and emotional freedom in both the psychodynamic and [Buddhist] traditions" (Fulton og Siegel, 2005, s. 35).

Men interessefellesskapet knyttet til forholdet mellom selvinnsikt og psykisk helse rokker ikke ved det faktum at tradisjonene har vidt forskjellige utgangspunkt og historier. Spørsmålet er dermed i hvilken utstrekning og forstand dette interessefellesskapet understøttes av forbindelseslinjer mellom tradisjonenes grunnleggende perspektiver og tilnæringsmåter – spesielt når det gjelder deres respektive tilnærminger til *selvet*.

Bakgrunn

Buddhismen ble lenge sett på som mystisk og esoterisk, og derfor oppfattet som fremmed eller endog uforståelig av vestlige tenkere. Carl Gustav Jung fattet sterk interesse for buddhismen, men konkluderte med at vesterlendinger måtte innfinne seg med hente inspirasjon fra egne filosofiske og spirituelle tradisjoner (Epstein, 1996, s. 176). I løpet av det 20. århundre har likevel buddhismen møtt økende gjenklang og akademisk interesse i vesten. De siste årene har kognitive atferdsterapeutiske retninger latt seg inspirere direkte av buddhistiske meditasjonsteknikker, og det foregår stadig mer forskning på dette området (for

eksempel Linehan, 1993; Teasdale et al., 2000). Dialogen mellom den *psykoanalytiske* tradisjonen og buddhismen er eldre. Etter Jung var Erich Fromm og Karen Horney blant de psykoanalytiske pionerene som studerte buddhismen og utvekslet tanker med fremstående buddhister. Deretter stilnet dialogen av i noen tiår. Men de siste årene har psykoanalytikere, først og fremst i USA, igjen fattet sterk interesse for buddhismen, og dialogen mellom tradisjonene er nå mer aktiv og omfattende enn noen gang (Safran, 2003a; 2003b).

Hvorfor har den psykoanalytiske interessen for buddhisme tiltatt de siste par tiårene? Safran identifiserer to delvis overlappende faktorer: For det første har retninger innen psykoanalysen (som humaniora og samfunnsvitenskap for øvrig) i denne perioden blitt sterkt preget av den *postmodernistiske vendingen*, og teoretikere og praktikere med fascinasjon for postmodernisme har i en viss forstand kunnet speile seg i buddhismens konstruktivistiske epistemologi. Buddhismens siktemål er å dyrke en grunnleggende åpenhet – poenget er altså ikke å konstruere adaptive narrativ, men å radikalt dekonstruere ethvert narrativ. For det andre har *objektrelasjonsteoriens* syn på at selvet konstrueres gjennom en internalisering av den samhandlingen individet har med andre mennesker, funnet beslektede innsikter i den buddhistiske oppfatningen: Selvet er ikke en varig størrelse som er atskilt fra sine omgivelser, men det formes og påvirkes kontinuerlig av omgivelsene (Safran, 2003b, s 22-23).

Det er likevel ikke forbindelsene med det postmodernistiske jeg er opptatt av i denne oppgaven. Ingen av de samtidig psykoanalytiske forfatterne som jeg trekker på – fordi de skriver såpass inngående om forholdet mellom de to tradisjonene – herunder Engler (2003a; 2003b), Rubin (1996) og Epstein (1996; 1999; 2007), er eksplisitt opptatt av postmodernistiske motiver eller påberoper seg postmodernistiske epistemologiske posisjoner. Jeg er heller ikke opptatt av eventuelle postmodernistiske tilløp hos de ”klassikerne” jeg vier nærmere oppmerksom – Bion (1962; 1967; 1970), Winnicott (1965), Sullivan (Mitchell og Black, 1995)¹. Som vi skal se dreier mye av dialogen mellom buddhismen og psykoanalysen seg om selvet som en subjektiv konstruksjon, og mer spesielt hva dette innebærer for psykisk helse. Man trenger ikke være særlig opptatt av postmodernisme for å lære av eller delta i denne samtalen.

¹ Slike tilløp ville jeg imidlertid ha *måttet* vie betydelig oppmerksomhet dersom jeg hadde valgt å fokusere på en psykoanalytiker som Lacan. Selv om Lacans tilnærming til selvet har interessante paralleller til buddhismens selvperspektiv, er hans begrepsapparat som i liten grad relatert til eksisterende begreper i den psykoanalytiske tradisjonen (Gullestad, 1992).

Om metode og begrepsbruk

Den økende psykoanalytiske interessen for buddhisme gjør at det ville vært fullt mulig å skrive en inngående drøfting av den problemstillingen jeg har valgt med støtte *kun* i de psykoanalytiske forfatterne som beskjeftiger seg med forholdet mellom psykoanalyse og buddhisme. Men en slik tilnærming ville uvergelig reist spørsmålet om det buddhistiske perspektivet ville være representert ”for egen regning”, så å si. Det er lett å tenke seg at psykoanalytiske forfattere kan være tilbøyelig til å vri og vende litt på det buddhistiske tankegodset: Ikke bare må de se tradisjonen gjennom sitt eget fags prisme; kanskje har de også en (bevisst eller ubevisst) interesse av å *betone* det buddhistiske stoffet på en slik måte at det passer bedre – eller dårligere, alt ettersom – med den psykoanalytiske tradisjonen. Det er med andre ord et poeng for meg å i hvert fall delvis bruke et buddhistisk forelegg som ikke selv beskjeftiger seg med forholdet mellom psykoanalyse og buddhisme; som ikke har noe annet formål enn nettopp å presentere buddhismen på en tilgjengelig måte. Det er i dette henseende jeg har valgt å sitere fra Pema Cödrön (1997; 2005; 2007) underveis i denne oppgaven.

Et sentralt anliggende i forfatterskapet til Chödrön (opprinnelig Deirdre Blomfield-Brown) har vært å gjøre buddhistisk psykologi tilgjengelig for et vestlig publikum. Ifølge salgstallene har hun lyktes godt: Per 2005 hadde hun solgt over 1 million kopier av bøkene sine i det amerikanske markedet alene². Tross ambisjonen om popularisering bør hun ikke slås i hartkorn med den ville floraen av ’New Age’ behandlingslitteratur som har vokst fram, særlig i det amerikanske markedet. Kjennemerket på New Age er en vestlig syntetisering av ulike tradisjoner – oftest på en sterkt eklektisk og individualistisk måte – som avviser tradisjonelle og religiøse dogmer³. I kontrast til dette er Chödrön en skolert, buddhistisk nonne i arverekken etter den tibetanske meditasjonsmesteren Chögyam Trungpa, og nå lærer ved Gampo Abbey (Nova Scotia), det første akkrediterte tibetanske kloster i Nord-Amerika.

² <http://www.publishersweekly.com/article/CA6276898.html?q=Chodron+sale>

³ “New Age (New Age Movement and New Age Spirituality) is a social collective phenomenon and a spiritual nature movement that seeks Universal Truth through the Oneness of Humanity. It combines aspects of spirituality, cosmology, esotericism, complementary and alternative medicine, various religious practices, and environmentalism. It is characterized by an eclectic and individual approach to spirituality with a general rejection of mainstream dogma and religion. ‘New Age’ refers to the coming astrological Age of Aquarius”
Kilde: *Wikipedia*

Det er imidlertid ikke min mening å fremstille Chödröns tekster som ”allment representative” for hva buddhismen er. Buddhismen er overhode ikke monolittisk, men består av delvis motstridende tendenser som i sin tur er kryssset med geografi og språk, og dermed multiplisert i en lang rekke ulike forgreninger (Safran, 2003b) – ethvert forsøk på å finne en allment representativ utlegning ville derfor være fåfengt. I tillegg knytter det seg vesentlig usikkerhet til om innsiktene fra ulike tendenser og forgreninger kan oversettes til vestlige språk uten at noe vesentlig går tapt. Men disse vanskelighetene antyder at det å velge utlegninger fra en tradisjonelt skolert buddhistisk forfatter – som samtidig har hatt oversettelse inn i vestlig forståelsesramme som sitt formål – er et valg så godt som noe. Men Chödrön kan altså ikke sees på som noen slags universal-buddhist. Det er imidlertid tilfelle at nettopp den buddhistiske grenen som Chödrön tilhører – den tibetanske varianten av *Vajrayana* buddhisme – har vært den aller ivrigste når det gjelder å tematisere forholdet mellom buddhistiske livsanskuelser og vestlig vitenskap, herunder psykologi, selv om ikke Chödrön selv tematiserer dette forholdet direkte.⁴

Et annet poeng med å bruke Chödrön knytter seg til relevans: Buddhistisk tankegods er ikke kun interessant for sine forskjeller fra og likeheter med psykoanalysen. Vel så vesentlig er det kanskje at buddhister – helt uavhengig av hva psykoanalytikere måtte mene om saken – aktivt beveger seg inn på den konvensjonelle psykologiens enemerker, dvs. forsøker å komme psykisk lidende mennesker i vesten til unnsetning. Og det er først og fremst i den tilgjengeliggjorte og terapeutiske formen – som Chödrön er en ledende representant for – at buddhistisk psykologi kan gjøre dette med særlig kraft. Derfor tjener også Chödröns tekster som pekepinn på hva slags terapeutisk impuls psykoanalytikeren står overfor, og hva dens implikasjoner er, enten hun velger å betrakte buddhistisk psykologi som ”konkurrent” eller som en impuls som kan antas å påvirke noen av hennes fremtidige pasienter.

Buddhismes økende nedslagskraft i vesten har antakelig mindre med ny-religiøsitet å gjøre enn man først skulle tro. Det handler nok snarere om at buddhismen oppleves som et veldig annerledes og radikalt – men likevel treffende – *livssyn* som favner filosofi, etikk og psykologi. Buddhismens opplagt religiøse aspekter⁵ oppveies av en nesten anti-religiøs side, som bestemt avviser enhver *gudetro* og *dogmetro* i vanlig forstand:

⁴ Særlig to buddhister har vært vesentlige pådrivere i så måte: Chödröns lærer, Chogyam Trungpa Rinpoche, og den 14. Dalai Lama; begge tilhører *Vajrayana*-grenen. http://en.wikipedia.org/wiki/Buddhism_and_psychology

⁵ Enkelte grener, herunder Tibetansk buddhisme, legger for eksempel stor vekt på reinkarnasjon; viktige ledere utvelges allerede som barn fordi de antas å være avdøde spirituelle ledere reinkarnert (Safran, 2003b, s. 17)

“Theism is a deep-seated conviction that there’s some hand to hold: if we just do the right things, someone will appreciate us and take care of us [...] We are all inclined to abdicate our responsibilities and delegate authority to something outside ourselves. Non-theism is relaxing with the ambiguity and uncertainty of the present moment without reaching for anything to protect ourselves. We sometimes think *dharma* [Buddha’s teaching] is something outside of ourselves – something to believe in, something to measure up to. However, *dharma* isn’t a belief; it isn’t dogma. It is total appreciation of impermanence and change [...] The message is fearless: *Dharma* was never meant to be a belief that we blindly follow. *Dharma* gives us nothing to hold on to at all” (Chödrön, 1997, s. 48-49)

På samme måte som enhver form for guddom er helt uforenlig med den ”totale erkjennelsen av foranderlighet”, er forestillingen om noen absolutt sann lære eller tekst som man kan holde seg fast i grunnleggende uhjelpsom. *Dharma* er ikke annet enn nedtegninger av de erfaringene som Siddharta Gautama – Buddha, den første ”oppvakte” – hadde med foranderligheten for omtrent to og et halvt tusen år siden. Å klamre seg til læresetninger *som om* de hadde iboende, fast verdi eller sannhet er stikk i strid med buddhismens ånd. Det eneste absolutte dogme synes å være at det ikke finnes noe absolutt dogme – uttrykt med *zen* buddhisme: ”Do not confuse the finger pointing at the moon with the moon” (i Safran, 2003b, s. 25).

Den ikke-dogmatiske posisjonen illustrerer hvor vanskelig det er å trekke noen definitive og autoritative grenser rundt meningsinnholdet i begrepet ”buddhisme”. Jeg foreslår derfor at ”buddhisme” og ”buddhistisk psykologi” leses som ’en løselig integrert men mangetydig tradisjon, bestående av livsanskuelser og praksiser hvis overordnede formål er å begrense menneskets lidelse ved å anspore til innsikt i virkelighetens sanne natur.’ Selv om jeg bruker det spesifikke forfatterskapet til Chödrön underveis (for å ha et uhildet buddhistisk forelegg), forholder jeg meg likevel til buddhismen på en ganske omtrentlig måte. Dette er fordi jeg også støtter drøftingen av forholdet mellom tradisjonene på eksisterende psykoanalytisk litteratur – ”den lokale forskningsfronten”⁶, herunder Epstein, Engler og Rubin; og denne forskningsfronten forholder seg gjennomgående på en høyst skolert, men likevel omtrentlig, måte til buddhismen.

⁶ Jeg har lånt dette begrepet fra sosiologi. Ens ”lokale forskningsfronten” er den delen av relevant forskning som beskjeftiger seg med ens egne, eller tilstøtende problemstillinger. Poenget med å holde seg til denne er å kunne bygge på eksisterende kunnskap innenfor et relativt skarpt avgrenset område, evt. også bidra til kumulativ teoribygging.

Mye av den samme gjelder for begrepet ”psykoanalyse”. Selv om det også her er snakk om en integrert men mangetydig fagtradisjon, kunne det omtrentlige vært unngått hvis jeg hadde fokusert på et enkeltstående psykoanalytisk forfatterskap (eller en skarpt avgrenset tilnærming) i stedet for å trekke på skiftende perspektiver og kilder. Men her gjelder akkurat det samme metodiske problem som for ”buddhismen”: Litteraturen på den lokale forskningsfronten gjør ikke selv noen tydelig avgrensning eller innsnevring av hva det ”psykoanalytiske” er, men forholder seg også her veldig omtrentlig. Hvis jeg hadde valgt å fokusere på et enkeltstående forfatterskap ville med andre ord min undersøkelse fått en annen gjenstand enn den lokale forskningsfronten. Jeg hadde dermed fått et mye mindre stofftilfang å drøfte *med*, og ville i veldig stor utstrekning måtte støtte meg kun på egne tolkninger.

Det er også en annen, enda viktigere grunn til at jeg har villet holde meg i nærheten av den lokale forskningsfronten: En sammenligning av psykoanalyse og buddhisme er mildt problematisk – og å holde seg i nærheten av allerede ”opptråkkede stier” gir en viss trygghet. Det mildt problematiske handler om i hvilken utstrekning og forstand psykoanalytiske og buddhistiske tilnærminger til selvet er *kommensurable* – det vil si er av samme orden, ”snakker om det samme”, og derfor kan gjøres til gjenstand for noen meningsfull sammenligning i det hele tatt⁷. Å gå noe særlig inn i dette spørsmålet her ville være å foregripe en viktig del av diskusjonen. I denne omgang er det tilstrekkelig å nevne følgende: Selv om forfatterne på den lokale forskningsfronten ikke innlater seg på noen eksplisitt vitenskapsteoretisk drøfting av problemet, kommer de til at både motivene og metoden for *vipassana* innsiktsmeditasjon⁸ representerer en fenomenologisk psykologi om selvet, og at de to tradisjonene sånn sett er sammenlignbare på det *fenomenologiske* plan. Det gir altså en viss mening å sammenligne de to tradisjonenes syn på selvets beskaffenhet og funksjon; på hva dette innebærer for psykisk helse; og hvordan mennesket best bør forholde seg til sitt selv. Men sammenlignbarheten er likevel ikke større enn at jeg velger å betegne forholdet med forsiktige og billedlige begreper som ”berøringspunkter” og ”brudd”.

⁷ Den sentrale vitenskapsteoretiske observasjonen hos Kuhn var at ulike *paradigmer* – det vil si kunnskapstradisjoner eller vitenskapssyn – strengt tatt ikke kan forstå hverandres synspunkt fordi de ”ikke snakker samme språk”; de er ikke *kommensurable*, sammenlignbare. Selv hvis to paradigmer snakker om samme problem, kan de ha helt ulike målestokker for problemløsning; og de ser gjerne så vel det sentrale problemet som verden rundt gjennom ulike konseptuelle – og derfor perseptuelle – linser (for eksempel Hacking, 1999)

⁸ Innsiktsmeditasjon må skilles skarpt fra transcendentale meditasjon. Sistnevnte, som forbindes særlig med hinduisme, handler om å hensette seg til en bestemt, transcenderende bevissthetstilstand. Innsiktsmeditasjon er noe ganske annet: Den handler om å være oppmerksomt nærværende overfor det som pågår i egen bevissthet og med egne følelser.

Oversikt over oppgaven

I oppgavens første del undersøker jeg nærmere det jeg innledningsvis kalte interessefellesskapet mellom de to tradisjonene – nemlig forholdet mellom selvinnsikt og psykisk helse. Først sammenligner jeg tradisjonenes perspektiver på den menneskelige tilstand; dernest deres metodiske tilnærminger. Tross den påtakelige metodiske forskjellen knyttet til psykoanalysens vektlegging av den terapeutiske relasjonen (som ikke har noen parallell i buddhismen) undersøker jeg om det ikke – i forholdet mellom *terapeutisk holdning* i psykoanalysen på den ene siden, og buddhistisk *meditasjonsøvelse* på den andre – kan øynes et mer spesifikt metodisk slektskap knyttet til et felles fokus på ”oppmerksomt nærvær” som forutsetning for psykologisk helbredende innsikt.

I oppgavens andre del undersøker jeg tradisjonenes tilnærminger til selvets beskaffenhet og funksjoner. Hvordan besvarer de to tradisjonene spørsmål som: *Hva er selvet egentlig; hva gjør selvet for og med mennesket, og hvordan er mennesket tjent med å forholde seg til selvet?* Denne diskusjonen utgjør en naturlig hoveddel av oppgaven.

I oppgavens tredje og siste del undersøker jeg de to tradisjonenes tilnærminger til selvet med *utgangspunkt i terapisituasjonen*. Siden dette er en situasjon som bare finnes i den ene av tradisjonene, går det ikke an å foreta noen egentlig sammenligning. I stedet undersøker jeg først i hvilken forstand psykoanalytiske tilnærminger til terapeutisk holdning kan sies å ha berøringspunkter med det buddhistiske begrepet om *selvløshet*. Deretter undersøker jeg om ikke buddhismens tilnærminger til selvet, i sin ytterste konsekvens, er såpass radikale at de vanskelig lar seg forene med grunnleggende forutsetninger for den psykoanalytiske terapeutiske relasjonen.

1. VIRKELIGHETSPERSPEKTIVER OG METODISKE TILNÆRMINGER

1.1 Perspektiver på den menneskelige tilstand

Buddhismens 'tre grunnleggende realiteter'

Buddha kom til innsikt om virkelighetens natur etter seks års søken som munnet ut i langvarig meditasjon. Når han studerte sin indre verden nøye, oppdaget han at alt som ble gjenstand for hans oppmerksomhet var i kontinuerlig forandring. For eksempel kom han til innsikt om at det han tok for å være et stabilt, solid og atskilt selv viste seg bare å være den forestilte summen av visse deler av erfaringsmaterialet – som i realiteten var i kontinuerlig forandring. Han fant også ut at det å knytte seg til det foranderlige erfaringsmateriale som om det var fast og stabilt, førte til utilfredshet og smerte. På bakgrunn av denne innsikten la Buddha vekt på at veien til indre frihet og harmoni gikk gjennom å lære å akseptere foranderligheten og leve med dette som utgangspunkt, uten å klamre seg til noe. Buddhismen tar på bakgrunn av Buddhas innsikt utgangspunkt i tre grunnleggende realiteter ved livet: *Anicca* (forgjengelighet, foranderlighet), *dukkha* (utilfredshet og lidelse) og *anatta* (selvløshet). Ifølge buddhismen er alle levende skapningers liv preget av disse tre kvalitetene (Epstein, 1996).

Troen på at vi kan finne varig behag og unngå smerte er det buddhismen kaller *samsaras* (*livets*) *hjul*, en håpløs syklus som forårsaker stor menneskelig lidelse. Buddhas første edle sannhet vektlegger at denne lidelsen er en konsekvens av at mennesket *tror* at det er nødvendig å ha fast grunn under seg, og at det tror det blir trygt av å ha noe stabilt og solid å klamre seg til.

Den første grunnleggende realiteten er at ingenting er ubevegelig, varig eller fastlagt – alt er forgjengelig og i kontinuerlig endring (*anicca*). Det er ikke lett å innfinne seg med dette siden det innebærer at livet ikke alltid tar de vendingene vi ønsker; selv om vi kan forstå det rent intellektuelt, har vi en dyptgripende emosjonell aversjon mot å ta denne innsikten inn over oss. Vi ønsker og forventer at bestemte sider ved livet skal være varige, og at trygghet er et sted eller en varig tilstand vi kan finne eller komme til. Gjennom dagligdagse aktiviteter forøker vi å gjøre livet så ubevegelig, varig og fastlagt som mulig, for å slippe å forholde oss til at forgjengelighet og død er overalt. Men krisene vi opplever – i form av hverdagslige

frustrasjoner og tap, så vel som sjeldnere store konflikter, sammenbrudd og død – avslører imidlertid at våre forsøk på å kontrollere skjebnen eller livets forløp er fåfengte. Ved å forsøke å holde fast ved noe som stadig er i ubønnhørlig forandring, er vi dømt til å mislykkes. Buddhas fire edle sannheter tar utgangspunkt i denne sårbarheten, og sikter mot å kultivere en ydmyk holdning til den uunngåelige smerten og ydmykelsen mennesker møter i livet. Vi *kan* frigjøres oss fra denne begrensede måten å forholde oss på ved helhjertet å øve på å akseptere og slappe av med at alt er i endring; ingen og ingenting kan unnsnippe de usikre aspektene ved tilværelsen.

“Impermanence is the goodness of reality. Just as the seasons are in continual flux [...] just as day becomes night, light becoming dark and light again – in the same way, everything is constantly evolving. Impermanence is the essence of everything [...] But we take no delight in it; in fact, we despair of it. We regard it as pain. We try to resist it by making things that will last – forever, as we say (Chödrön, 1997, s. 73-74)

Den andre grunnleggende realiteten ved tilværelsen er *selvløsheten (anatta)*⁹. Det er *ingenting* ved mennesket som ikke er foranderlig og forgjengelig; som ikke er grunnleggende avhengighet og sammenvevd med alt og alle andre. Den menneskelige psyken har ingen fast forankring – vi prøver å få den til å være varig, sammenhengende og atskilt, men også psyken er i virkeligheten i kontinuerlig bevegelse og endring. Erfaringsmaterialet vårt er like forgjengelige som alt annet. Slik hver celle i kroppen er i kontinuerlig forandring, slik kommer og går tanker og følelser i en evig strøm. Mennesket har riktignok en sterk tilbøyelighet å klamre seg til bilder av seg *selv* som varig, fast, sammenhengende og atskilt; det forsvaret disse bildene ved å undertrykke eller unngå bestemte erfaringer, og ved å forstørre og klamre seg til andre. Men disse bildene er fullstendig illusoriske annet enn som øyeblikksbilder – i den grad vi gjør dem faste og varige er de vrangforestillinger. Siden jeg skal komme tilbake til buddhismens tilnærming til selvet senere, skal jeg ikke redegjøre ytterligere for selvløsheten her.

Den tredje grunnleggende realiteten ved livet er *lidelse eller ubehag (dukkha)*. Det er ikke mulig å unnsnippe lidelsen. Vi må først og fremst akseptere lidelsen som noe helt alminnelige og uunngåelig. Vi utsetter imidlertid oss selv for *unødig* lidelse når vi gjør motstand mot

⁹ På engelsk brukes ”egolessness” og ”selflessness” om hverandre som oversettelser av ”anatta”; noen ganger også ”no-self”. Jeg har valgt å oversette anatta til ”selvløshet”. Jeg bruker ”ikke-selv” som en samlebetegnelse som dekker ”selvløshet”, ”selvubevisste tilstander” og ”ikke-selvsentretthet” (jeg kommer tilbake til forskjellene mellom disse i andre del).

realitetene. Ifølge det buddhistiske perspektivet lider vi som en følge av tre tragiske misforståelser som bunner i at vi mangler innsikt i realitetens natur (Chödrön, 2005): Vi forventer at det som hele tiden er i endring skal være permanent; vi oppfatter oss selv som atskilt fra alt annet; og vi leter etter lykke der lykken ikke finnes. Innsikt i de grunnleggende realiteter ved livet leder til mindre lidelse. Ved å være oppmerksomme på lidelsens natur i seg selv, begynner vi langsomt å se forskjellen mellom den rå erfaringen i øyeblikket på den ene side, og hvordan vi reagere på den andre. Vanligvis, når vi ikke erfarer på en oppmerksomt nærværende måte, er det vanskelig å skille de to dimensjonene – hendelse og reaksjon blandes. Ved å være oppmerksomt nærværende kan vi skille dem og oppdage at lidelsen ligger i reaksjonen – ikke i den rå erfaringen i seg selv. Denne oppdagelsen åpner opp for en gradvis frigjøring fra smertefulle mentale reaksjoner (Fulton og Siegel, 2005).

I det følgende vil jeg sammenligne buddhismens virkelighetsperspektiv med psykoanalysens virkelighetsperspektiv slik dette fremstår i Schafer (1970).

Sammenligning: Lidelse og usikkerhet som uunngåelige realiteter ved tilværelsen

I den første edle sannhet gjør Buddha det klart at ydmykelse og smerte venter oss alle. Vi er alle forgjengelige, vi blir gamle og dør og vi opplever skuffelser, tap og sykdom. Denne edle sannhet ber oss om å akseptere de usikre, paradoksale og motsetningsfulle aspektene ved tilværelsen som vi ellers forsøker å overse. Dette er et virkelighetsperspektiv kan sies og ha berøringspunkter med psykoanalysens perspektiv på den menneskelige tilstand.

Schafer (1970) argumenterer for at psykoanalysens perspektiv på virkeligheten først og fremst er *tragisk*, dernest også *ironisk*. Det tragiske perspektivet betoner de store dilemmaene, paradoksene, flertydigheten og den dype usikkerhet som gjennomsyrrer menneskelig erfaring og handling. Livet er fullt av uunngåelige farer, frykt, mysterier og absurditeter. En person med et tragisk perspektiv på virkeligheten vet at i gratifikasjon ligger også forsakelse; han legger vekt på endring, og avviser derfor at repetisjonen kan lykkes med sitt formål – å forsikre seg om at det ønskede, behagelige og trygge alltid skjer. Repetisjonene gjør tiden syklisk og forhindrer derfor mennesket fra å forholde seg til den lineære tiden. Dette har tydelige berøringspunkter med buddhismens syn på mennesket som ved sine egne tilbøyeligheter fanges i den smertefulle syklusen som kalles *samsaras hjul*.

Slik det tragiske perspektivet betoner de sammensatte aspektene ved tilværelsen, er buddhismen opptatt av å løse opp i dualistiske spenninger. Fenomener lar seg sjelden kategorisere i *svart-hvitt* eller i *enten-eller*. Ved å invitere inn opplevelser vi ellers unngår, gir vi oss selv mulighet til å undersøke realitetene.

“Our suffering is based so much on our fear of impermanence. Our pain is rooted in our one-sided, lopsided view of reality. Who ever got the idea that we could have pleasure without pain? Pain and pleasure go together: they are inseparable. They can be celebrated. They are ordinary. Birth is painful and delightful. Death is painful and delightful [...] Pain is no punishment; pleasure is not a reward [...] The point isn't to cultivate one thing as opposed to another, but to relate properly to where we are” (Chödrön, 1997, s. 74-75)

Psykoanalysens tragiske perspektiv fastholder at mennesket ofte må handle uten å kjenne det følgende forløpet eller utfallet, og at det dermed må kunne tåle frykten og de emosjonelle følgene av eventuelle konsekvenser, herunder skyld. Den som ser verden fra det tragiske perspektivet er inneforstått med byrden av ubesvarte spørsmål og uforståelig smerte, og med at lærings- og endringsprosess kan være ubehagelige. Han vet at det nettopp er i de vanskeligste perioder i livet at mennesket har størst potensial for å forstå seg selv. Dette fremheves også i det buddhistiske perspektivet: Smertefulle erfaringer gir subjektet unike muligheter til å ta seg selv nærmere i øyesyn og slik få øye på hvordan det er med på å konstruere disse smertefulle erfaringene.

“We regard discomfort in any form as bad news. But [...] feelings like disappointment, embarrassment, irritation, resentment, anger, jealousy and fear, instead of being bad news, are actually very clear moments that teach us where it is that we're holding back. They're like messengers that show us, with terrifying clarity, exactly where we're stuck. This very moment is the perfect teacher, and, lucky for us, it's with us wherever we are” (Chödrön, 1997, s. 14)

Schafer mener at det tragiske perspektivet er det som i størst grad kan undersøke virkeligheten uten å henfalle til anger eller bitterhet. Det involverer seg på en mer dyptgripende måte enn andre perspektiver. Sammen med det ironiske perspektivet, inntar det tragiske en upartisk holdning. En person som anlegger dette perspektivet forstår hvilken makt underliggende, ubevisste krefter har over mennesket, og han vet at tilpasning er en kostbar og endeløs kamp med usikre resultater. Han har ingen illusjoner om å få en fullstendig og stabil innsikt i eller kontroll over det mystiske ubevisste. Denne upartiske, ikke-dømmende holdningen har mye

til felles med buddhismens måte å forholde seg på, som ansporer til en forsoning med at man aldri kan få fullstendig kontroll over tilværelsen og en dypt aksepterende holdning.

"As human beings, not only do we *seek* resolution, but we also feel that we *deserve* resolution. However, not only do we *not* deserve resolution, we suffer from resolution. We don't deserve resolution; we deserve something better than that: We deserve our birthright, which is *the middle way* – an open state of mind that can relax with paradox and ambiguity. [But] to the degree that we've been avoiding uncertainty, we're naturally going to have withdrawal symptoms – withdrawal from always thinking that *there is a problem* and that someone, somewhere, needs to fix it" (Chödrön, 1997, s. 66)

Slik Schafer ser det, er det analytikerens oppgave å definere situasjonen på en slik måte at den "tragiske helten" i pasienten kan trå frem. Den tragiske helten er antakelig beslektet med buddhismens "medfølende krigere":

"To stay with that shakiness – to stay with a broken heart, with a rumbling stomach, with the feeling of hopelessness and wanting to get revenge – that is the path of true awakening. Sticking with that uncertainty – getting the knack of relaxing in the midst of chaos, learning not to panic – that is the spiritual path. Getting the knack of catching ourselves, of gently and compassionately catching ourselves, that is the path of *the warrior*" (ibid., s. 13)

I begge tradisjoner antas det at dyp aksept krever mot – og medfølelse. Schafer skriver at bare ved å inneha disse egenskapene vil terapeuten kunne foreta en dyptgripende analyse; hun må, med stadig større styrke og økt presisjon, kunne føle det emosjonelle grunnlaget for pasientens materiale – innimellom vil hun føle seg i ett med pasienten, gjennom sin empati. At analytikerens anlegger et tragisk perspektiv på sin pasient, betyr imidlertid ikke at hun føler seg kallet til personlig handling eller ikke-handling, på den ene eller den andre måten; den er i stedet en stimulus for empati, refleksjon og spørsmål. Hennes måte å respondere på kjennetegnes av dyp empati, kontemplasjon, romming av spenninger, gjennomarbeiding av erfaring i ens egen psyke. Denne holdningen odler en ydmykhet som virker som en brems på tilløp til hybris eller grandiositet. Alt dette har sitt utspring i erkjennelsen av den mektige kraften, kompleksiteten og uforutsigbarheten som er iboende i den menneskelige tilstand.

Ifølge Schafer er det tragiske perspektivet, sammen med det ironiske, innvevd i det sikkerhetsnettet som terapeutens nøytralitet utgjør – både overfor pasienten og overfor sin egen rolle som terapeut. Det tragiske perspektivet demmer opp for terapeutens tilbøyelighet til

å tenke på seg selv som ”gudeaktig”, og likedeles tendenser til å kreve ”gude-lignende” bragder av pasienten. Det setter terapeuten bedre i stand til å ta imot groteske, forferdelige og smertefulle elementer i pasientens materiale, og det hjelper henne til å unngå å bli revet regressivt med av intense emosjonelle responser på pasientens smerte. Hun er fullt bevisst på at hun bruker seg selv som instrument, og erkjenner at selv om hun forholder seg til en metode, vil hun drive terapien på en måte som i en eller annen forstand påvirkes av hennes historie, talenter og erfaringer. Slik er det tragiske og det ironiske perspektivet grunnlaget for en terapeutisk holdning som virker som et sikkerhetsnett for begge parter i den terapeutiske relasjonen.

Det ironiske perspektivet overlapper med det tragiske i at det handler om å være bevisst på vår indre usikkerhet og våre iboende motsetninger og paradokser. Forskjellen mellom perspektivene ligger i at det ironiske perspektivet begrenser, men ikke fjerner, terapeutens involvering i den menneskelig lidelse – samtidig som det fullt ut rommer vanskelighetene ved den menneskelige tilstanden. Det ironiske perspektivet handler om å innta en distanse, sette ting i perspektiv. Det ansporer terapeuten til ikke å ta noe for gitt: Hun identifiserer raskt antitesen til enhver tese, for å redusere sistnevntes tak på hennes selv og pasienten.

I noen vesentlige henseender vil mennesket som anlegger et ironisk perspektiv se på seg selv som ”mindre” enn han ellers ville gjort – det vil si mindre enn hans hittil ubevisste forestillinger om omnipotens kunne få ham til å føle seg. Dette hjelper ham til å ikke ta seg selv *for* seriøst. Det ironiske perspektivet overensstemmer med buddhismens anmodning om at vi ikke må ta alt på face-value, men snarere stille oss undrende til forutinntatte bedømminger og hypoteser. Innsiktsmeditasjon setter nettopp subjektet i stand til å innta en observerende posisjon hvor det blir oppmerksomt på hvilke arbeidsmodeller det styres av og hvilke konsekvenser dette får. Etter hvert begrenser denne måten å tilnærme seg erfaring på automatiske reaksjoner, og subjektet handler i stadig mindre grad på bakgrunn av forutbestemte, fastlagte forestillinger om seg selv og omverdenen.

I sin drøfting av psykisk helse, skrev Hartmann at en frisk person må ha evne til å lide og være deprimert (1939, i Schafer, 1970, s. 295). Schafer oppfatter Hartmanns utsagn som en artikulasjon av det tragiske og det ironiske perspektivet. Også buddhismen mener at toleranse for det smertefulle bør tenkes på som en lakmustrast på psykisk utvikling og sunnhet:

"The spiritual journey is not about heaven and finally getting to a place that is really swell. In fact, that way of looking at things is what keeps us miserable. Thinking that we can find lasting pleasure and avoid pain is what in Buddhism is called *samsara*, a hopeless cycle that goes round endlessly and causes us to suffer greatly [...] Suffering is inevitable for human beings as long as we believe that things last – that they don't disintegrate, that they can be counted on to satisfy our hunger for security" (Chödrön, 1997: 11)

Smerte er en del av livet og forsøk på å hindre eller mestre bort vonde erfaringer er fåfengte. Begge tradisjoner ser på forhåpninger om å kunne nå en varig lykkelig tilstand som urealistiske. Schafer hevder at Freud, i "Ubehaget i kulturen", bekrefter det tragiske perspektivet når han betegner menneskets behov for religion som infantilt. I Schafers terminologi representerer religionen en blanding av et *komisk* og et *romantisk* perspektiv på virkeligheten. Disse benekter den verdslige eksistensens tragiske sider, og hevder i stedet at mennesket har all grunn til å håpe: Livet *har* virkelig mening; det ender lykkelig. Psykoanalysens tragiske perspektiv betegner altså dette som infantilt. Også her har det berøringspunkter med det buddhistiske perspektivet, for her sees *håpet som problemet*, ikke løsningen:

"Hopelessness is the basic ground. Otherwise we're going to make the [spiritual] journey with the hope of getting security [and then] we're completely missing the point [...] All anxiety, all dissatisfaction, all the reasons for hoping that our experience could be different, are rooted in our fear of death. Fear of death is always in the background. As the Zen master Shunrui Suzuki Roshi said: Life's like getting into a boat that's just about to sail out to sea and sink" (Chödrön, 1997, s. 52)

"The word in Tibetan for hope is *rewa*; the word for fear is *dokpa*. More commonly, the word *re-dok* is used, which combines the two. Hope and fear is a feeling with two sides. As long as there is one, there's always the other. This *re-dok* is the root of our pain [...] Abandoning hope is [...] the beginning of the beginning. You could even put 'Abandon hope' on your refrigerator door instead of more conventional aspirations like 'Every day in every way I'm getting better and better'" (Chödrön, 1997, s. 49-50)

Hvis vi ikke gir opp håpet om at det finnes et sted hvor det er bedre å være enn her, at det ville være bedre å være en annen enn den jeg er, vil vi aldri kunne falle til ro med de erfaringene vi har av verden og oss selv.

Psykoanalysens perspektiv betoner vår indre verdens dybde, kompleksitet, flertydighet, usikkerhet, konflikt og lidelse; at den menneskelige tilstanden preges av seier så vel som tap; og at vi må stille spørsmål ved alle absolutte størrelser (Schafer, 1970). Dette er verdier som ligger i *realitetsprinsippet*. Schafer går så langt som å si at det psykoanalytiske prosjektet må forstås som en manifestasjon av Freuds forkjærlighet for *sannheten* – selv om det ikke er snakk om noen absolutt sannhet. Dette har en dyp forbindelseslinje til det buddhistiske prosjektet forstått som livsanskuelser og praksiser hvis overordnede formål er å begrense menneskets lidelse ved å anspore det til innsikt i virkelighetens *sanne* natur. Buddhisten *vil*, i motsetning til psykoanalysen, si at det finnes noe absolutt sant, nemlig *forgjengeligheten*, *smerten* og *selvløsheten*. Men med unntak av den siste av disse absolutte sannhetene – som jeg undersøker videre i denne oppgaven – er antakelig ikke disse uforenlige med Freuds forståelse av sannhet.

1.2 Metodiske tilnærminger

Noen grunnleggende likeheter og forskjeller

Som vi har sett vektlegger både psykoanalysen og buddhismen at menneskelig smerte har sammenheng med tilbøyeligheten til å repetere gamle, uhensiktsmessige mønstre. Disse mønstrene antas å ha rot i underliggende krefter som vi ikke vanligvis er bevisste på, og som derfor i noen grad er utenfor vår kontroll. I sine anvisninger til måter å forstå disse smertefulle repetisjonene på, og måter å begrense deres påvirkning på, deler tradisjonene utgangspunkt: Å komme til *innsikt* i hvordan vi konstruerer mer eller mindre rigide forestillinger om oss selv og om verden er en forutsetning for å begrense menneskelig lidelse. Begge tradisjoner vektlegger videre at veien mot innsikt preges av barrierer som i buddhismen kalles *hindringer* og i psykoanalysen kalles *motstand*. Men tradisjonenes respektive svar på *hvilke* innsikter som er vesentlige, og *hvordan* vi kommer til disse, er imidlertid ganske forskjellige (Rubin, 1996).

Den viktigste forskjellen mellom tradisjonene når det gjelder *hvordan* vi kommer til innsikt, handler om at psykoanalysen legger avgjørende vekt på den terapeutiske relasjonen. Mens buddhistisk praksis i stor grad handler om den innsiktsmeditasjonen som individet foretar på egen hånd, betrakter psykoanalysen *dyaden* som nødvendig for blant annet å komme til innsikt i ubevisste prosesser. Fra fødselen har mennesket utviklet atferds- og

reaksjonsmønstre gjennom samspill med andre. Disse motiveres av ubevisste strukturer som ofte kalles indre arbeidsmodeller, scenarioer eller script. De underliggende ubevisste kreftene er mekanismer en ikke kan komme til bevissthet om ved egen anstrengelse (Gullestad og Killingmo, 2005). De er altså skjulte for pasienten, og i den grad pasienten forsøker å ta dem inn over seg, vil det ubevisste yte motstand.

Gjennom en terapeutisk prosess som i stor grad fokuserer på overføring og motoverføring mellom pasient og terapeut, er det over tid mulig få en viss grad av innsikt i det som tidligere var skjult og ubevisst. I den terapeutiske relasjonen overfører pasienten sine mønstre på en empatisk innlevende terapeut som evner å romme det pasienten kommer med, og som over tid gir dette materialet tilbake til pasienten gjennom åpne tolkninger. Ved å utforske hva som foregår i den terapeutiske relasjonen og pasientens liv her og nå, undersøker terapeuten de ubevisste strukturene som organiserer pasientens opplevelser og deres sammenheng med utviklingspsykologisk historie (Gullestad og Killingmo, 2005). Relasjonen er videre avgjørende for å bearbeide smertefullt materiale og for å få nye emosjonelle erfaringer som legger til rette for en utvikling av nye måter å relatere seg på.

Buddhistisk innsiktsmeditasjon, *vipassana*, kan beskrives som en form for hyppig og intensiv introspeksjon der individet kommer til innsikt gjennom en direkte og detaljert persepsjon av karakteristikk ved virkeligheten – spesielt vedrørende forholdet mellom opplevelser, følelser og tanker og de psykiske prosessene disse ledsages av. Dette skjer gjennom oppmerksomt nærvær – ”klar og fokusert oppmerksomhet mot det som faktisk skjer med oss og i oss, øyeblikk for øyeblikk” (Nyanaponika, 1962, s. 30). Det er avgjørende at den fokuserte oppmerksomheten øves med en dypt vennlig, medfølende holdning til det som oppstår. På denne måten kan alle fenomeners ustanselige foranderlighet, fraværet av stabilitet og varighet, og den smerten som uvergelig oppstår når dette erkjennes, over tid bli synlig for den mediterende.

Den mediterende blir gradvis bevisst hvordan hun, gjennom vanemessig å søke behagelige erfaringer og unngå ubehagelige erfaringer, hindrer seg selv å være tilstede og oppleve virkeligheten slik den er; hun oppdager at hun vanemessig og kontinuerlig forsøker å manipulere sine opplevelser av virkeligheten, ved å vekselvis flykte fra eller klamre seg til; og at disse forsøkene – uansett hvor bestemte eller sofistikerte de er – lider skipbrudd fordi alt er i kontinuerlig forandring rundt henne. Mennesket er på denne måten er fanget i *Samsaras hjul*

– et evig repeterende kretsløp av unødvendig smerte. Men i den grad denne innsikten nås på bakgrunn av en dypt medfølende holdning, kan den brukes til endring. Innsikten om at unødvendig lidelse oppstår som følge av en fåfengt og unødvendig klamring eller avvisning, setter i gang en prosess der de uhensiktsmessige forestillingene langsomt slipper taket (Olendzki, 2005).

“The first thing that happens in meditation is that we start to see what’s happening. Even though we still run away and we still indulge, we see what we’re doing clearly. One would think that our seeing it clearly would immediately make it disappear, but it doesn’t. So for quite a long time, we just see it clearly. To the degree that we’re willing to see our indulging and our repressing clearly, they begin to wear themselves out” (Chödrön, 1997, s. 19)

Ved å øve opp en dypt aksepterende og medfølende holdning, slutter individet gradvis med å holde fast ved eller stritte imot erfaringer. Hvert øyeblikk med oppmerksomt nærvær endrer individets vanlige forhold til erfaring i det øyeblikket. Ved å være i smertefulle erfaring med åpenhet og medfølelse – uten automatisk å reagere, uten å dømme eller fordømme, sensurere eller ønske å endre på erfaringen – øver en opp evnen til å være tilstede med smerten uten å måtte flykte. Likeledes vil man i stadig mindre grad klamre seg til behagelige erfaringer. Smerte vil ganske enkelt bare forbli smerte, og behag bare behag – uten at dette følges av automatiske reaktive responser (Engler, 2003a). På denne måten økes evnen til å tolerere usikkerhet. *Vipassana* forandrer ikke *hva* som skjer med oss, men *hvordan* vi forholder oss til det som skjer. Den buddhistiske praksisen er på denne måten åpnende (Epstein, 2007).

Vi ser altså at tradisjonene deler et metodisk fokus på innsikt, men at måten å komme til innsikt på er ganske forskjellige. Den buddhistiske praksisen foregår riktignok ikke *bare* i isolasjon – ved siden av at intensiv innsiktsmeditasjon ofte øves i (tildels store) fellesskap, har mange jevnlig samtaler med en lærer. Men denne relasjonen skiller seg vesentlig fra den terapeutiske relasjonen fordi overførings- og motoverføringsmekanismer ikke vektlegges. Det er følgelig nærliggende å spørre om innsiktsmeditasjon kan gi innsikt i det ubevisste i samme grad som en psykoanalyse kan. Gullestad og Killingmo skriver at mennesket styres av ”ubevisste intensjoner, det vil si hensikter og ønsker som det selv ikke er klar over og heller ikke ved *egen anstrengelse* kan avsløre” (2005, s.27, min utheving). I denne forstand er det som er ubevisst fortrent og utilgjengelig for bevisstheten, og forsøk på å gjøre dette bevisst, vil vekke motstand. Dessuten vektlegges det at innsikt i psykoanalysen ikke bare handler om

kognitiv forståelse, men baserer seg på pasientens erfaringer i den *terapeutiske relasjonen* som fører til endringer i selvopplevelsen (ibid.). Det må altså en annen til for å få innsikt gjennom subjektiv opplevelse. På bakgrunn av denne forståelsen vil tradisjonen måtte hevde at meditasjon har klare begrensninger når det gjelder muligheten for innsikt i det ubevisste.

Buddhismen forholder seg i liten grad til det dynamisk ubevisste slik dette temaet behandles i den psykoanalytiske tradisjonen. Det buddhistiske perspektivet vil likevel hevde at hensikter og ønsker som mennesket vanligvis ikke er klar over *kan* avsløres ved egne anstrengelser – det forutsetter en bestemt slags øvelse, samt at det selvfølgelig mediteres ofte, over lang tid og med den rette holdningen. Jack Englers empiriske studier av mennesker i varige forløp med innsiktsmeditasjon finner at den mediterende, en stund etter at hun har begynt å øve *vipassana* aktivt, kommer til innsikt om undertrykte selv- og objektrepresentasjoner gjennom minner, fantasier eller tanker (Engler 2003a, s. 68). Den mediterende blir etter hvert bevisst *prosessene* og *operasjonene* som bidrar til den psykiske konstruksjonen av verden og seg selv. Engler mener altså at individet gjennom *vipassana* får innsikt i ubevisste prosesser. Jeg har likevel vanskelig for å tro at denne typen meditasjon fører til innsikt i det ubevisste i samme grad som er mulig i en psykoanalyse når det i denne tradisjonen vektlegges at innsikt nettopp oppnås gjennom *erfaringer med en annen*.

Den frie assosiasjons metode har en del til felles med måten individet forholder seg på i innsiktsmeditasjon – det vil si at man uten sensur skal legge merke til det som faller en inn, noe som innebærer at det rettes fokusert oppmerksomhet mot erfaring fra øyeblikk til øyeblikk. Som jeg redegjør for nedenfor har denne måten å tilnærme seg erfaring på også paralleller til det terapeutiske lytteperspektivet. Epstein (1999) legger vekt på at selv om måten å forholde seg til erfaring på som øves opp i *vipassana* ikke er tilstrekkelig for å komme til innsikt i det dynamisk ubevisste, er fokuset på oppmerksomt nærvær – som jeg senere vil argumentere for at de to tradisjonene deler – en nødvendig forutsetning som legger til rette for utforskning av konfliktfylt og fortrengt materiale.

Dette endrer imidlertid ikke på det faktum at metodene er forskjellige. Som vi skal se senere er den terapeutiske relasjonen som metode en vesentlig forskjell også dersom individet *er* i stand til å komme til innsikt i det ubevisste på egen hånd – for spørsmålet er om individet vil kunne håndtere innsiktene på en god måte utenfor en terapeutisk relasjon. Flere av de som undersøker buddhismen fra et psykoanalytisk ståsted, hevder at innsiktsmeditasjon krever en

viss evne til å tåle destabiliserende tilstander og fraråder at mennesker med alvorlige strukturelle mangler gir seg i kast med *vipassana*¹⁰ (Engler, 1984; Epstein, 1986). Siden innsiktsmeditasjon kan bringe opp vanskelige følelser og temaer, vil mange mene at bearbeiding sammen med en terapeut er nødvendig (Epstein, 1995;1999).

Det er også klare forskjeller med henhold til *hvilke* innsikter respektivt *vipassana* og psykoanalyse kan gi. Psykoanalysen legger blant annet vekt på å foreta en analyse av pasientens materiale for å komme til innsikt i hvilke sammenhenger dette har med ubevisste fenomener som er formet av individets utviklingspsykologiske historie. Innsiktsmeditasjon handler i hovedsak om å komme til en detaljert innsikt i selve *prosessen* for hvordan mennesket konstruerer erfaring fra øyeblikk til øyeblikk og hvilke konsekvenser dette har. Den buddhistiske praksisen beskjeftiger seg altså ikke spesielt med individets utviklingspsykologiske historie.

Terapeutisk holdning og meditasjon

Psykoanalysens metodiske utgangspunkt – den terapeutiske relasjonen og dennes betydning for å skaffe innsikt i pasientens ubevisst materiale– skiller den helt klart fra buddhismen. Det kan likevel se ut til at det eksisterer noen interessante generelle berøringspunkter med hensyn til måter å forholde seg på – i psykoanalysens terapeutiske holdning på den ene siden, og i buddhistisk meditasjon (*vipassana*) på den andre.

Som jeg var inne på i oppgavens innledning har den terapeutiske holdning og den buddhistiske meditasjonen riktignok forskjellige anvendelsesområder i de to tradisjonene: Det psykoanalytiske perspektivet fokuserer først og fremst på at den terapeutiske holdning inntas av terapeuter i terapisisuasjonen, mens den buddhistiske tradisjonen er opptatt av at den buddhistiske livsholdningen er viktige i møte med all erfaring, og at dette bidrar til å øke menneskets tilfredshet med tilværelsen. Denne forskjellen i anvendelsesområdet har likevel noen møtepunkter. Dette handler om at man i psykoanalysen tenker seg at pasienten indirekte, gjennom den terapeutiske relasjonen, internaliserer deler av måten terapeuten forholder seg på; pasienten vil etter hvert lære å forholde seg til seg selv og omverdenen på måter som i

¹⁰ Men i denne forstand skiller ikke tradisjonene seg vesentlig fra hverandre. Også standard psykoanalyse forutsetter en nedre grense for egos grad av utvikling (Killingmo, 1988)

hvert fall delvis ligner terapeutens. For eksempel antas det at terapeutens ubetingede aksept av innholdet i pasientens erfaring etter hvert vil internaliseres som selvaksept i pasienten.

I psykoanalysen anses evnen til å innta en *terapeutisk holdning* som en forutsetning for at en terapeutisk prosess skal kunne utvikle seg¹¹. Gjennom å innta denne type holdning legger terapeuten til rette for at pasienten skal kunne formidle sitt erfaringsstoff i en åpen, empatisk og aksepterende atmosfære der terapeuten i minst mulig grad legger føringer eller følger en fastlagt, standardisert dagsorden.

Lytteperspektivet i psykoanalysen, som er et viktig utgangspunkt for å kunne innta den terapeutiske holdning, er bredt og jevnt fordelt ved at man forsøker å være oppmerksom både mot det som eksplisitt sies og underteksten. Freud (1912) beskriver det som at terapeuten skal lytte med jevnt fordelt oppmerksomhet – ”gleichschwebende aufmerksamkeit”. Å forholde seg til det terapeutiske materialet med jevnt fordelt oppmerksomhet er dermed analytikerens grunnregel; det går ut på å la alt som sies og alt som skjer ha like stor betydning i utgangspunktet (Zachrisson, 1999). Terapeuten skal forsøke å ikke være bundet av ”forutfattede forestillinger, meninger eller hypoteser, og ikke velge ut eller ha en prioriterende holdning til materialet” (Gullestad og Killingmo, 2005, s. 88). Når det sies at oppmerksomheten er ”jevnt fordelt” menes det gjerne at den ”flyter” eller ”svever” fritt, slik at den kan dekke en stor del av det terapeutiske materialet, og fange opp budskap på flere nivåer.

Gjennom en jevnt fordelt oppmerksomhet mot egne indre opplevelser ville terapeuten ”catch the drift of the patient’s unconscious with his own unconscious” (Freud, 1923, s. 239). Freud påpekte at denne måten å være oppmerksom på var helt parallell til grunnregelen om at pasienten skulle forsøke å følge den frie assosiasjonens metode. Hvis terapeuten forholdt seg annerledes, ville fordelene ved at pasienten assosierte fritt gå tapt.

Bion (1967) vektlegger at terapeuten må lytte *uten hukommelse, begjær eller kunnskap*. *Uten hukommelse* innebærer at terapeuten forsøker å se bort fra det hun allerede vet om pasienten og på denne måten ikke søker etter forklaringer i sin egen bakgrunnskunnskap; poenget er at

¹¹ Det har de siste årene foregått en debatt rundt holdningsbegrepet; etter hvert som terapeutens subjektivitet har fått økende oppmerksomhet, har også nøkkelbegreper i klassisk analyse som *nøytralitet* og *abstinens* møtt kritikk og omvurdering. Grunnet oppgavens rammer kommer jeg ikke til å redegjøre for denne debatten, men tar utgangspunkt i terapeutisk holdning i vesentlighet slik denne er artikulert i Gullestad og Killingmo (2005), Schafer (1983), Killingmo (1971) og Zachrisson (2008).

terapeuten skal være åpen for det som ennå ikke er formulert (Gullestad og Killingmo, 2005). *Uten begjær* handler om at terapeuten skal fri seg fra ytre og indre press om å forstå, yte, mestre eller kurere. Killingmos (1971) vektlegging av *frihet fra ambisjon* er en parallell til denne formuleringen. *Uten kunnskap* går ut på at terapeuten frir seg fra kunnskap om psykoanalytiske teorier og forestillinger om hvem pasienten er. Bion påpeker at disse faktorene vil være hindringer som oppstår mellom terapeuten og de emosjonelle erfaringene som kommer opp i timen – de vil fungere som et forstyrrende filter som begrenser muligheten for optimal lytting og observasjon.

Buddhismens vektlegging av oppmerksomt nærvær, som utvikles ved innsiktsmeditasjon (vipassana), har flere paralleller til psykoanalysens lytteperspektiv. Som tidligere beskrevet handler oppmerksomt nærvær om en ”klar og fokusert oppmerksomhet mot det som faktisk skjer med oss og i oss, øyeblikk for øyeblikk” (Nyanaponika, 1962, s. 30). Den mediterende er oppmerksom på opplevelsen av alle tanker, følelser, sansninger eller fantasier som oppstår i bevisstheten – *uten* å velge ut noe av innholdet, ta avstand fra deler av det eller bedømme det. Chödrön skriver:

“*Mindfulness* is pointing to being one with our experience, not dissociating, being right there when [...] feelings of all kinds arise [...] It describes being right where we are” (Chödrön, 1997, s. 47)

Nedtoningen av springende (diskursive) tanker samt en oppmykning av kategoriserende slutninger som ”godt og dårlig” og ”oss og dem” vektlegges som essensielt i utviklingen av oppmerksomt nærvær. Menneskets tenkning formes av språkets struktur og kategorier, men fordi tradisjonen oppfatter ord som relativt begrensede og primitive, vil det å først og fremst forstå verden gjennom begrepsmessige ideer være en overflatisk måte å forholde seg på. Gjennom meditasjon øves det på å løse opp i taket diskursive tanker har på individet. På denne måten åpner mennesket seg i større grad for den ”rå” erfaringen, i stedet for å sile denne gjennom en kontinuerlig strøm av vurderinger og stillingstaken (Chödrön, 1997).

Buddhismens oppfatning av begrensninger ved språket har paralleller i den psykoanalytiske tradisjonen. Som vi så la Freud vekt på at for at terapeuten skulle få tilgang til pasientens ubevisste gjennom sitt eget ubevisste, måtte hun i størst mulig grad unngå refleksjon og hypotesedanning. Fordi det ubevisste ikke følger vanlig logikk har språket begrenset verdi, og

det kan hindre terapeutens mottakelighet for viktig informasjon (1923). Bion var inne på noe av det samme da han beskrev måten terapeuten lytter på som *rêverie* - en slags drømmeaktig tilstand hvor terapeuten ikke ledes av logisk tenkning, men av frie assosiasjoner og fantasier (1962). Hun blir på denne måten mottakelig for det emosjonelle, uuttalte i pasientens indre verden.

Lytteperspektivet i psykoanalysen kan tolkes i retning av at løpende refleksjon og logisk tenkning i utgangspunktet bør unngås dersom terapeuten skal få tilgang til det ubevisste. Men klinisk observasjon vil neppe finne sted uten at forutinntatte hypoteser aktiveres; forskning viser dessuten at inntrykk mennesket tar inn i sitt sensoriske register umiddelbart tillegges mening og forstås (Gullestad & Killingmo, 2005), og derfor ikke kan unnsnippe en viss grad av løpende refleksjon og logisk tenkning. Det er mer hensiktsmessig å forholde seg til lytteperspektivets anvisninger som metaforer – disse beskriver en ”subjektivt innstilthet” hos terapeuten som tilrettelegger for et ”åpent rom” i terapeuten og til materialet som måtte dukke opp i relasjonen (ibid., s. 89)

Lytteperspektivet som måte å forholde seg på utelukker ikke mer aktive, logiske og diskursive tanker. I likhet med buddhismens innsiktsmeditasjon ville denne slags tanker dukke opp i bevissthetsrommet på samme måte som annet materiale; terapeuten forsøker å registrere slike tanker uten å feste seg spesielt til disse eller la de dominere erfaringen (Epstein, 1988). Den jevnt fordelte oppmerksomheten skal altså kunne registrere informasjon på flere nivåer – også på det mer rasjonelle, logiske nivået.

Å være oppmerksom på måten som er beskrevet ovenfor innebærer at terapeuten bruker seg selv som instrument. Essensiell informasjon fanges opp og bearbeides på bakgrunn av terapeutens evne til å åpne opp for, og sette seg inn i, pasientens opplevelser (Zachrisson, 1997). En viktig del av arbeidet handler om å *bli berørt* gjennom en empatisk innlevelse, og gjøre bruk av denne emosjonelle informasjonen på en måte som er hjelpsom for pasienten. Følgelig må terapeuten være i stand til å tolerere følelser og stemninger som oppstår uten å selektivt skulle dempe det ubehagelige og holde fast ved det behagelige. Winnicotts *holding*, eller ”bærende” funksjon og Bions *containing*, eller ”romming” handler om denne evnen. I dette ligger også at terapeuten må romme pauser og stillhet, usikkerhet, motsetninger og å ikke ha kontroll – uten nødvendigvis å aktivt handle for å skaffe seg oversikt eller gjenvinne kontrollen igjen. Bion (1970) omtaler denne viktige evnen til å tolerere usikkerhet og ikke

forstå som *negative capability*. På denne måten kan pasienten formidle sitt materiale uten at det i for stor grad gjøres til gjenstand for terapeutens føringer.

Dette har klare berøringspunkter med de egenskapene som trenes i *vipassana*. Chödrön skriver nettopp om det å kunne romme som helt vesentlig:

“Sometimes our thoughts and memories terrify us and make us feel totally miserable. Thoughts go through our mind all the time, and when we sit [in meditation] we provide a lot of space for all of them to arise. Like clouds in the big sky or waves in a vast sea, all our thoughts are given space to appear. If one of them hangs on and sweeps us away – whether we call it pleasant or unpleasant – the instruction is to label it all ‘thinking’ with as much openness and friendliness as we can muster and let it dissolve back into the big sky. When the clouds and waves immediately return, it’s no problem. We just acknowledge them again and again [...] letting them go again and again (Chödrön, 1997: 26)

Chödröns sky- og bølgemetaforer peker på hvordan den mediterende kan åpne opp for, være i og akseptere erfaringene sine; alle følelser og tanker som dukker opp vil svinne hen, og denne forestillingen kan gjøre det lettere å la være å undertrykke vonde erfaringer. Metaforene minner samtidig om at det å flykte fra eller benekte det som dukker opp i bevisstheten uansett bare er en kortvarig lettelse – det ubehagelige vil før eller senere vende tilbake. Det buddhistiske perspektivet oppfordrer derfor mennesket til ”å lene seg inn mot de skarpe kantene” (ibid., s. xii, min oversettelse). Gjennom en aksepterende, dypt vennlig holdning til alt som kommer opp i bevisstheten kan den mediterende ta erfaringer inn over seg, uten verken å overinvolvere seg eller ta avstand fra dem. Heling oppstår ved å romme erfaringer på denne måten, og det aller viktigste er det Bion betegner som *negative capability* – nemlig å gi rom for at man ikke vet (Chödrön, 2005).

Jeg oppfatter det videre som at buddhismens måte å innta en middelvei på i møte med erfaringer har visse likhetstrekk med den *strategiske posisjonen* i terapeutisk holdning, det vil si en observerende, upartisk posisjon:

“How we stay *in the middle* between indulging and repressing is by acknowledging whatever arises without judgement, letting the thoughts simply dissolve, and then going back to the openness of this very moment [...] Up come all these thoughts, but rather than squelch them or obsess with them, we acknowledge them and let them go [...] we simply bring our minds back home” (Chödrön, 1997, s. 20)

I begge tradisjoner handler det om å innta en observerende posisjon som skal demme opp for automatiske, vanemessige reaksjoner som foreksempel å tenke i *enten-eller* løsninger (Schafer, 1983; Chödrön; 1997).

I den psykoanalytiske tradisjonen er denne strategiske posisjonen en beskrivelse av en *nøytral holdning* som skal legge til rette for både å observere pasientens indre konflikter og det sammensatte følelsesmessige samspillet mellom pasient og terapeut (Hoffer, 1985; Zachrisson, 2008a). Lytteperspektivet, som peker i retning av en grunnleggende fristilt holdning hos terapeuten, tjener til å understøtte en slik posisjon (Gullestad og Killingmo, 2005). I denne posisjonen vil for eksempel terapeuten lettere kunne registrere egne tilbøyeligheter til *rolle-responsivitet* (Sandler, 1976), det vil si tilbøyeligheten til å bli en medspiller i pasientens ubevisste iscenesettelser.

Den strategiske posisjonen krever at terapeuten må bli bevisst sin egen innflytelse på pasienten, noe som forutsetter evnen til en fortløpende selvrefleksjon og bearbeiding av egne følelser og reaksjoner (Zachrisson 2008a). For å klare å tenke rundt sin egen rolle i relasjonen må terapeuten dermed tørre å ta nærmere i øyesyn, og kjenne på, det som skjer i sin egen indre verden.

Den mediterende forholder seg på en lignende måte som beskrevet over når hun evner å bli værende ”i midten”. Hun vil i mindre grad bli fanget av følelser og stemninger som oppstår; samtidig reduseres faren for undertrykkelse eller benektning av det som kommer opp. Når den mediterende øver på bli værende i denne posisjonen oppdager hun uvergelig sin egen tendens til å knytte seg til bestemte tanker og følelser, og unngå eller undertrykke andre. Hun bestreber seg på å innta en vennlig, nysgjerrig og undrende holdning til det løpende erfaringsstoffet, og tar på denne måten ikke sine fastlagte forestillinger for gitt. Dette er beslektet med terapeutens undrende holdning til pasientens utsagn som ikke alltid tas på ”face-value” (Gullestad og Killingmo, 2005).

De to tradisjonene berører hverandre altså idet subjektet bestreber seg på å møte erfaringsstoffet fra en *observerende posisjon*. Dette er ikke en kjølig distansert posisjon– den er heller fokusert, medfølende og tilstede i det som skjer her og nå. Dette kommer også til uttrykk i begge tradisjoner vektlegging av viktigheten av å la seg berøre.

Fordi terapeuten bruker seg selv som instrument, og hennes eget følelsesapparat hele tiden anvendes i arbeidet, kan ofte den strategiske posisjonen settes på prøve. Det kan likevel oppfattes som helt nødvendig å ”operere på grensen” av den strategiske posisjonen – det vil si at terapeuten tør å ta innover seg følelser som potensielt kan få henne til å ”falle” emosjonelt og dermed vippe henne ut av balanse (Zachrisson, 2008b). Det er da det en risiko for at terapeuten mister sin evne til innlevelse, refleksjon og nøytralitet. Men gevinsten er at hun får tak i det pasienten opplever, og kan bidra på en hjelpsom måte til å bearbeide dette.

At terapeuten i noen grad må tørre ”å operere på grensen” har berøringspunkter med buddhismens vektlegging av at mennesket må tørre å gå inn i ukjent og skremmende terreng, være der og kjenne på det som skjer – bare slik får vi innsikt i den ”rå” realiteten. Det er imidlertid avgjørende at alle erfaringer, spesielt de ubehagelig og skremmende, møtes med *maitri* – ubetinget vennlighet, medfølelse eller ømhet. Chödrön sammenligner *maitri* med følelsen en mor får når hun ser sitt nyfødte barn for første gang. Å møte skremmende og ubehagelige erfaringer med *maitri* er nødvendig for at individet ikke skal overveldes av eller undertrykke erfaringen. Uten denne ømheden vil ikke subjektet kunne utvikle en toleranse for å ”gå i stykker uten å falle fra hverandre” (Epstein, 1999).

Maitri er beslektet med den *empatiske innstillingen* i terapeutisk holdning. En medfølende, empatisk holdning er essensielt for å etablere en terapeutisk allianse, og en forutsetning for tolkning i psykoanalysen (Gullestad & Killingmo, 2005). Empati er et hovedbegrep i diskusjonen rundt virksomme faktorer i terapi, og er blant annet av Kohut (1984) betraktet som en kurerende faktor i seg selv. Empatibegrepet har en affektiv og en kognitiv komponent (Nerdrum, 2002, i Gullestad og Killingmo, 2005), der den affektive komponenten handler om å oppfatte den andres følelse gjennom en umiddelbar følelsesmessig resonans. Profesjonell empati forutsetter at terapeuten løpende bearbeider den følelsesmessige resonansen. Ubearbeidede affekter vil raskt kunne vippe henne ut av den strategiske posisjon ved at hun spontant reagerer gjennom å forsikre og trøste en fortvilet pasient i stedet for å romme og bekrefte pasientens smerte.

At heller ikke *maitri* handler om at smerte besvares med forsikring eller trøst blir tydelig når Chödrön skriver:

“We might erroneously believe that *maitri* is a way to find a happiness that lasts [...] It's not that we pat ourselves on the back and say “You're the greatest,” or “Don't worry, sweetheart – everything's going to be fine.” Rather it is a process by which self-deception becomes so skilfully and compassionately exposed that there's no mask that can hide us anymore (Chödrön, 1997: 31-32)

Slik *maitri* er en grunnholdning som hjelper individet å innse realiteter det ellers ikke vil våge å forholde seg til, hjelper terapeutens empatiske innstilling pasienten med å erkjenne og tåle egne problematiske sider.

Som vi har sett utvikler buddhistisk praksis kvaliteter som aksept, medfølelse og evnen til å romme erfaringer. Dette er evner som først og fremst kan sies å være reseptive. Den buddhistiske livsholdning har derfor kanskje mest til felles med kvaliteter i det Gullestad og Killingmo (2005) omtaler som den *omsluttende dimensjonen* i terapeutisk holdning. Denne dimensjonen bekrefter væren og tilhørighet, mens den *separerende dimensjonen* stimulerer til handling, utforskning og atskillelse (ibid., s. 150). Buddhistisk praksis kultiverer ikke ”handlende” kvaliteter i samme grad som psykoanalysen. Selv om praksisen blant annet øver opp evnen til å stille spørsmål ved forutinntatte forestillinger, vektlegges for eksempel ikke undersøkelse av utviklingspsykologiske sammenhenger (Rubin, 2006).

Sammendrag

I denne delen har jeg undersøkt det generelle interessefellesskapet mellom psykoanalyse og buddhisme – nemlig interessen for forholdet mellom selvinnsikt og psykisk helse. For det første viste jeg at tradisjonenes respektive syn på den menneskelige tilstand kan tolkes som nært beslektet. Det tragiske og ironiske perspektivet som psykoanalysen i stor grad anlegger, har paralleller til to av buddhismens ”grunnleggende realiteter”: *anicca* – at alt er foranderlig og forgjengelig og at livet derfor er iboende uforutsigbart; og *dukkha* – at utilfredshet og lidelse er iboende, alminnelige og uunngåelige egenskaper ved livet.

For det andre sammenlignet jeg tradisjonenes metodiske tilnærminger: *Hvordan* man kommer til innsikt, og *hva slags* innsikt en oppnår. En påtakelig metodiske forskjell knytter seg til psykoanalysens vektlegging av den terapeutiske relasjonen og at innsikt i det ubevisste avhenger av denne. Tradisjonen henvender seg til terapeuten heller enn til mennesker

generelt, slik buddhismen gjør. Dette utelukker imidlertid ikke sammenligning: I psykoanalysen tenker man seg at pasienten, gjennom den terapeutiske relasjonen, internaliserer noe av terapeutens måte å forholde seg på. I så måte tilflyter den psykoanalytiske tilnærmingen i siste instans pasienten. Jeg viste at i forholdet mellom *terapeutisk holdning* i psykoanalysen på den ene siden, og buddhistisk *meditasjonsøvelse* på den andre, kan vi øyne et mer spesifikt metodisk slektskap knyttet til et felles fokus på ”oppmerksomt nærvær” som forutsetning for psykologisk helbredende innsikt. Oppmerksomt nærvær innebærer en aksepterende, ikke-dømmende, medfølende og rommende holdning til erfaringer. Samtidig er det klart at tradisjonene i noen grad ansporer til ulike innsikter: Der psykoanalysen er spesielt opptatt av å undersøke hvordan individets psykiske væren er uttrykk for ubevisste mønstre som skriver seg fra dets helt individuelle utviklingspsykologiske historie, er buddhismen hovedsaklig opptatt av å anspore til innsikt i selve *prosessen* hvorved individet konstruerer sine erfaringer fra øyeblikk til øyeblikk, og hvilke psykiske konsekvenser dette har – uten noen betoning av den individuelle utviklingspsykologiske bakgrunnen.

2. OM SELVETS BESKAFFENHET OG FUNKSJONER

2.1 Selvets beskaffenhet

Selvbegrepet i psykoanalysen

Selvbegrepet er, kanskje i større grad enn noe annet enkeltbegrep, et kjernebegrep i psykoanalysen. Freuds selvbegrep - ego (das Ich) - fikk økende betydning i takt med hans teoriutvikling (Mitchell og Black, 1995). Begrepet ”ego” ble tidlig brukt på en usystematisk måte, men etter hvert som han utviklet strukturteorien kom ego til å betegne en instans i selvet ved siden av id og superego. Selvets betydning gjenspeiles dessuten i at ulike retninger innen psykoanalysen har fått navn som *egopsykologi* og *selvpsykologi*. Hva selvet er og hvordan det skal forstås er samtidig et av de mest kompliserte temaene innen psykologien. Westen (1990) har vist at selvbegrepet har minst syv forskjellige betydninger innen psykoanalytisk teori, og dette mangfoldet har til tider bidratt til misforståelser og faglig uenighet.

Falkenström (2003) argumenterer for å differensiere selvkonseptene i psykoanalysen på tre nivåer av bevissthet og abstraksjon for nettopp å unngå begrepsforvirring – *selvet som erfaring (fenomenologisk nivå)*; *representasjoner av selvet*; og *selvet som system*. Representasjonsnivået defineres som bestående av ubevisste organiserende interaksjonsstrukturer; systemnivået er en hierarkisk høyere organisering av *alle* selvrepresentasjoner og objektrepresentasjoner (som er nært knyttet til hverandre); mens det erfarende selvnivået inneholder en strøm av bevissthet fra øyeblikk til øyeblikk. En forestilling av selvet til et gitt tidspunkt er et midlertidig bilde, en selvrepresentasjon består av mange slike bilder og selvsystemet består av mange representasjoner. Andre vil hevde at det er nyttig å differensiere primært mellom selvets *funksjonelle* dimensjoner på den ene siden, og *representasjoner* på den andre (Epstein, 1988, etter Stolorow, 1975). Det ville sprengte oppgavens rammer og redegjøre detaljert for de ulike psykoanalytiske tilnærmingene til selvet. I det følgende peker jeg derfor på noen hovedskiller.

I freudiansk teori, hvor fokuset først og fremst var rettet mot individet og dets intrapsyriske landskap¹², og hvor driftene spilte en viktig rolle, sto forestillingen om et atskilt, separat selv sentralt. Men dette har endret seg i nyere retninger: I Kleins teorier på 20-tallet og i den *egopsykologiske* tilnærmingen ble interaksjon mellom individ og miljø i større grad tatt høyde for. Med *interpersonlig* teori (Sullivan på 1920-tallet) og *objektsrelasjonsteori* (Fairbairn på 1930-tallet), ble det vektlagt at mennesket ikke kan forstås atskilt fra sine omgivelser. Selvet er ikke ”inne i” individet, men det oppstår i interaksjon med andre. Med denne forståelsen begynte den psykoanalytiske tradisjonen å bevege seg fra en *enpersons-psykologi* til en *topersons-psykologi* (Mitchell og Black, 1995).

Den *objektsrelasjonsteoretiske* tilnærmingen beskjeftiger seg med hvordan barnet utvikler et selv gjennom samhandlingsmønstre med andre som gradvis internaliseres inn i intrapsyriske strukturer. I utviklingsforløpet går de ulike selv- og objektrepresentasjonene (som er nært relatert til hverandre) fra å være uintegrerte, det vil si mer løselig knyttet til barnets selv, til å i økende grad integreres og differensieres som en del av personen. Objektrelasjonene kommer til uttrykk i sosiale relasjoner ved at de strukturer personens samspillsmønstre og på denne måten fungerer som indre scenarioer eller arbeidsmodeller. Fordi personens atferd struktureres

¹² Freud hadde opprinnelig en traumeteori som vektla hendelser i det ytre. Nevroser hadde sin hovedopprinnelse i seksuelle overgrep eller det han beskrev som ”infantile seduction” (Mitchell og Black, 1995).

av ulike indre scenarioer eller arbeidsmodeller, kan selvet innen denne tilnærmingen anses som multippelt og diskontinuerlig ifølge Mitchell (1991).

Den *interpersonlige* tilnærmingen vektlegger selvets sammenheng med konteksten det er en del av til enhver tid. Denne endrer seg stadig avhengig av hvem personen samhandler med (Mitchell, 1991). Selvet sees altså også i denne tilnærmingen som multippelt og diskontinuerlig ved at det består av en rekke midlertidige selv heller enn et enkelt helhetlig selv.

Den *selvpsykologisk* tilnærmingen fokuserer på at selvets kjerne er en kontinuerlig linje av subjektiv erfaring og vektlegger at menneskets overordnede motiv er *selvintegrasjon* på tross av stadige endringer. Forskjellen mellom selvpsykologiske teorier på den ene siden, og objektrelasjons teorier og interpersonlige teorier på den andre, er at der førstnevnte benytter begrepet selv om *den som erfarer* og som opplever seg selv som mer eller mindre den samme, benytter de sistnevnte begrepet selv om *innholdet i erfaringen* og hvordan dette strukturerer av den som erfarer (Mitchell, 1991).

Ifølge Mitchell (1991) kommer hovedforskjellene mellom de ulike tilnærmingene nettopp av at det fokuseres på ulike aspekter ved selvet. Noen fellestrekk kan likevel sies å samle nyere psykoanalytiske tilnærmingene i deres generelle forståelse av hva et selv er. Tilnærmingene tenker seg at selvet utvikles i samspill med andre og at individet organiserer erfaring med utgangspunkt i dette selvet; målet er en mindre fragmentert selvopplevelse ved at individet integrerer deler av seg selv på en måte som gjør at det føler seg mer ”helt”. På denne måten fører ikke varierende opplevelser av selv til *brudd* i selverfaringen. Bromberg (1996) beskriver dette som ’standing in spaces’ (between selves).

På mange måter samler altså hele tradisjonen seg rundt Kohuts (1984) forståelse av selvet som det *organiserende senter* for individets psykologiske univers. Selvet er i så måte både den instans *som organiserer* erfaringer, samtidig som denne instansen er *formet av* erfaringer.

Den psykoanalytiske tradisjonen tenker seg at selvet består av en relativt stabil indre struktur (Gullestad og Killingmo, 2005). Denne strukturen forstås som et mer eller mindre sammenhengende hierarki av modeller for handlinger og reaksjoner som blant annet kalles *scenarioer, indre arbeidsmodeller* eller *script*. Tilknytningsmønstrene som utvikles gjennom

relasjoner til primære omsorgsgivere utgjør særlig viktige deler av denne indre strukturen. Strukturen sørger for at menneskets reaksjons- og atferdsmønstre oppfattes som relativt stabile. Menneskets opplevelse av seg selv – og måten det oppleves av på andre – er mer eller mindre likeartet over tid. Individet kan på denne måten sies å ha relativt stabile personlighetstrekk, karakteristikk som gjør at det er mulig å snakke om et mer eller mindre varig og gjenkjennbart selv.

I tillegg til denne relativt stabile strukturen preges selvet av en *dynamisk dimensjon* som består av ulike *motivasjoner* som kommer og går. Her dreier det seg om mer foranderlige sider ved personen – som situasjonsbestemte følelser, begjær, tanker, sansefølelser, fantasier og så videre. Strukturen er mer eller mindre uavhengig av det dynamiske aspektet ved selvet (Killingmo, 1988). Selv om våre følelser, tanker og sansefølelser er i stadig endring, vil strukturen være relativt stabil. En person kan for eksempel forandre partipolitisk tilhørighet; han kan likevel gå inn arbeidet på dette området med like stor iver og entusiasme som han hadde med sitt tidligere standpunkt. Innholdet kan skifte, men formen forblir mer eller mindre den samme.

Selvbegrepet i buddhismen

Den buddhistiske tradisjonen vektlegger at det erfaringsrommet vi forestiller oss at selvet fyller i realiteten ikke har noe som helst varig innhold. Gjennom å studere erfaringene våre, gjennom innsiktsmeditasjon, viser det seg å ha et stadig skiftende innhold. Derfor er også forestillingen om at vi har et selv som er enhetlig, varig og atskilt fra andre mennesker og resten av verden en illusjon. Chödrön skriver:

“As human beings we are as impermanent as everything else is. Every cell in the body is continuously changing. Thoughts and emotions rise and fall away unceasingly [But] we cling to the fixed ideas of who we are and it cripples us. Whether the reality of change is a source of freedom or of horrific anxiety makes a significant difference” (2005, s. 25)

Tradisjonen benekter altså eksistensen av et ontologiske selv med en iboende stabil og atskilt kjerne – det finnes ingen essens som eksisterer uavhengig av den helheten som mennesket er en del av. Selvet er ifølge buddhismen bare en konstruksjon og ikke en ting som eksisterer og kan bli funnet. Som en konsekvens av dette, kan ikke buddhismens syn på selvet beskrives

annet enn gjennom beskrivelser av selvets negasjon – *selvløsheten* ("egolessness"). I oppgavens første del så vi at selvløsheten er en av buddhismens "tre grunnleggende realiteter":

"Sometimes egolessness is called *no-self*. These words can be misleading. The Buddha was not implying that we disappear – or that we could erase our personality [...] [But] that the *fixed idea we have about ourselves as solid and separate* from each other is painfully limiting. It is possible to move through the drama of our lives without believing so earnestly in the character that we play" (Chödrön, 2005, s. 25, min utheving)

Utfordringene som ligger i å forstå hva selvløshet er reflekteres i Buddhas opprinnelige forbehold med å gå ut med sin innsikt om *anatta* (selvløshet) (Epstein, 1996). Det er imidlertid viktig å ha klart for seg at selv om det buddhistiske perspektivet benekter at selvet har ontologisk status, så benekter det ikke eksistensen av det psykologisk differensierte selvet. Forestillingen om det psykologisk differensierte selvet – som ser for seg et autonomt individ med en følelse av et differensiert, integrert selv med egne ambisjoner, mål og sin særegne utforming og skjebne – er et produkt av de siste tre-fire hundre års vestlig sivilisasjon. Dette perspektivet på selvet eksisterte dermed ikke på Buddhas tid, men fant sin form først lenge etter at buddhismens perspektiv på selvet/selvløsheten var utviklet – følgelig kan det buddhistiske perspektivet ikke ha utviklet seg i noen relasjon til våre begreper om det psykologisk differensierte selvet (Engler, 2003a).

Men som jeg etter hvert skal drøfte: At *selvløsheten* ikke benekter det psykologisk differensierte selvet – endog at buddhismen og psykoanalysen deler den oppfatning at mennesket skaper seg et psykologisk selv, forenklet sagt – betyr ikke at de to tradisjonenes perspektiv på selvet er overensstemmende.

Buddhismen erkjenner altså at selvet, som psykologisk forestilling, eksisterer for det uvitende menneskets indre øye; selvet dreier seg om *hvordan vi representerer oss selv for oss selv*. Men siden selvløsheten er en grunnleggende sannhet, kan ikke mennesket representere seg selv for seg selv som noe som eksisterer uavhengig uten samtidig å leve i det ikke-sanne. Selvet er dermed en *vrangforestilling* – i bokstavelig forstand. På denne måten knytter mennesket seg til en illusjon som hindrer det i å oppleve virkeligheten slik den faktisk er.

Når ”selvet” i buddhismen betyr ”hvordan mennesket representerer seg selv for seg selv” så innebærer det at den buddhistiske tradisjonen forestiller seg at selvet bare er en del eller et lag av psyken. Hvordan denne delen forholder seg til resten av bevisstheten illustreres i det følgende:

“We carry around an image of ourselves, an image we hold in our mind [...] In Tibetan there are several words for *mind*, but two that are particularly helpful to know are *sem* and *rikpa*. *Sem* is what we experience as discursive thoughts, a stream of chatter that’s always *reinforcing an image of ourselves*. *Rikpa* literally means ‘intelligence’ or ‘brightness’. Behind all the planning and worrying, behind all the wishing and wanting, picking and choosing, the unfabricated wisdom mind of *rikpa* is always here. Whenever we stop talking to ourselves, *rikpa* is always there” (Chödrön, 1997, s. 33)

Den buddhistiske tradisjonen skiller altså mellom to bevisstheter – ”bevissthet på selvets premisser” (*sem*), en bevissthet som begrenser menneskets muligheter til å oppleve virkeligheten slik den faktisk er, og ”bevissthet uten selvet” (*rikpa*), en bevissthet hvor det ikke er noe som sperrer for muligheten for å oppleve virkeligheten slik den egentlig er.

Snakker tradisjonene om det samme selvet?

Spørsmålet om selvet er ontologisk sant eller ikke er ikke særlig relevant i moderne psykoanalyse. Det kan derfor ikke sies å være noen vesentlig uoverensstemmelse mellom psykoanalysen og buddhismen på dette punktet: Begge tradisjoner vil samtykke i at selvet er sant som psykologisk konstruksjon, og at dette er det vesentlige. Videre synes det som om det buddhistiske perspektivet og nyere psykoanalytisk teori deler det synspunkt at mennesket har en iboende tendens til å skape seg opplevelser som understøtter en helhetlig, stabil og atskilt opplevelse av et selv.

I motsetning til den *spatiale* metaforen i freudiansk teori, hvor en ser for seg at psyken er lagdelt i rommet (Schafer, 1976, i Falkenström, 2003), er flere av de postklassiske teoriene mer i overensstemmelse med den buddhistiske tilnærmingen til selvet hvor en baserer seg på en *temporal* metafor av psyken. Dette innebærer at selvet forstås som en prosess som beveger seg i tid (Mitchell, 1995). Spesielt den interpersonlige tilnærmingen til selvet som multippelt og diskontinuerlig – bestående av en rekke midlertidige selv heller enn et enkelt helhetlig selv – overensstemmer med det buddhistiske synspunktet at selvet ikke er permanent eller har en

iboende kjerne. Men likehetene må ikke overdrives: Interpersonlig teorier (og objektrelasjonsteorier) forestiller seg at de multiple og diskontinuerlige selvene er relativt stabile og atskilte fra omverdenen. Dette samsvarer ikke med buddhismen forståelse av selvet som tomt og subjektets grunnleggende forbundethet med alt og alle. Det er også viktig merke seg den vesentlige forskjellen mellom tradisjonene i at buddhismen ikke forstår selvet i noe utviklingspsykologisk perspektiv; en forskjell jeg kommer tilbake til senere.

De ulike selvbegrepene innen psykoanalysen er svært komplekse og omfangsrike – de synes å dekke hele bevisstheten, hele psyken. Dette står i klar kontrast til selvbegrepet i buddhismen, som er mye trangere: Her synes ”selvet” å være synonymt med ”identitet” – hvordan mennesket representerer seg selv overfor seg selv (og omverdenen). I det buddhistiske perspektivet dekker selvet bare en del av psyken idet det skilles mellom to bevisstheter – henholdsvis ”bevissthet på selvets premisser” (*sem*) og ”bevissthet uten selvet” (*rikpa*).

2.2 Selvets funksjoner

Psykoanalysen og det hensiktsmessige selvet

I psykoanalytisk tradisjon anses et selv som ”sunt”, godt fungerende og velutviklet i den grad det er relativt *differensiert* og *integrert*. Ifølge Rubin (1996) kan resultatet av en fruktbar psykoanalyse beskrives som en utvidet og nyansert følelse og forståelse av seg selv (”I-ness”). I hvilken utstrekning selvstrukturen er differensiert og integrert henger sammen med subjektets *egofunksjoner*. Det finnes ingen definitiv oversikt over eksisterende egofunksjoner (Killingmo, 1988), men i det følgende gir jeg noen forenklete eksempler: En viktig egofunksjon handler om subjektets evne til å *danne affektive relasjoner (objekttilknytning)* til andre. Hvis en person er i stand til å ha affektive relasjoner til sine nærmeste, uten å blande sammen egne behov og følelser med andres behov og følelser, så er det et eksempel på at egofunksjonen er velutviklet. En annen egofunksjon handler om evnen til å *regulere selvfølelse*: Hvis subjektets selvaktelse er sterkt situasjonsavhengig, og reduseres vesentlig i møte med alminnelig motgang, så er denne egofunksjonen lite utviklet. *Syntetisk* funksjon handler om evnen til å organisere ulikt erfaringsmateriale, fra ulike sammenhenger, inn i en meningsfylt helhet (ibid.) – det vil si å kunne oppleve seg selv som delvis foranderlig, uten å bli fremmed for seg selv.

Når selvet er *differensiert* så betyr det at individet evner å absorbere og plassere mange og varierende tanker, inntrykk, behov og følelser (ibid.). Når selvet er *integrert* så betyr det at individet tolererer motsetningsfylte, konfliktfylte og varierende sider ved seg selv, uten å miste den sammenhengende opplevelsen av seg selv. På tross av at den enkeltes selv- og objektrepresentasjoner kan variere med tid og sted og hvem han forholder seg til, vil et integrert selv organisere erfaringene slik at det gir en opplevelse av relativ kontinuitet og sammenheng. Selvstrukturen har derved en *elastisitet* eller *fleksibilitet* som gir grunnlag for endringer samtidig som en stabil identitet opprettholdes (ibid.).

Ved å organisere våre erfaringer hjelper selvet oss med å navigere i livet, og det begrenser angst gjennom hensiktsmessige forsvar. På denne måten bidrar selvet til å gjøre tilværelsen relativt forutsigbar, overkommelig og meningsfylt. Når selvet er rigid, udifferensiert og/eller fragmentert, er det *uhensiktsmessig* – det forårsaker individet unødvendig mye smerte.

Buddhismen og selvet som 'smertens mor'

Psykoanalysens perspektiv på et godt fungerende, hensiktsmessig selv gir ikke mening innen den buddhistiske tradisjonen. Denne tradisjonen tenker seg at selvet *dekker over* opplevelsen av å fullt og helt være til stede. Chödrön skriver:

“The acknowledgement of egolessness, our natural state, is like regaining eyesight after having been blind [...] Egolessness is the same thing as basic goodness or buddha nature – our unconditional being [...] From an experiential point of view, what is ego covering up? It is covering up our experience of just being here, just fully being where we are, so that we can relate with the immediacy of our experience. Egolessness is a state of mind that has complete confidence in the sacredness of the world” (1997, s. 76)

“We are certain about who we are and who others are and it blinds us. If another version of reality comes knocking on our door, our fixed ideas keep us from accepting it” (2005, s. 27)

Fordi mennesket tror det er avhengig av stabilitet og fast grunn under føttene vil det bestrebe seg på skape seg en identitet – og for å unngå at denne identiteten undergraves vil det videre skape seg opplevelser som støtter den illusoriske helheten, stabiliteten og atskiltheten. Men fordi en av livets grunnleggende realiteter er at alt er i kontinuerlig forandring, ville disse bestrebelsene være fåfengte og påføre mennesket mer lidelse enn nødvendig.

Mara er buddhistiske lærestykker om hvordan mennesker vanemessig blir forvirret av egne tilbøyeligheter, mister tilliten til sin egen iboende visdom, og unngår å forholde seg ufravendt til det om faktisk skjer. Den andre mara – *skandha mara* – handler om selvets rolle i så måte:

"*Skandha mara* has to do with how we always try to re-create ourselves, try to get some ground back, *try to be who we think we are* [...] We had it all together, working nicely, when suddenly [the proverbial] atomic bomb dropped and shattered our world into a million pieces [...] Then we re-create ourselves. We return to the solid ground of our self-concept as quickly as possible. Trungpa Rinpoche used to call this 'nostalgia for *samsara*' [...] Our habitual reactions is to want to get ourselves back – even our anger, resentment, fear or bewilderment. So we re-create our solid, immovable personality [...] *Skandha mara* is like a situation comedy. Just as we're on the verge of really understanding something; just as we have the opportunity to see clearly, we put back on the Groucho Marx mask with its fluffy eyebrows and big nose. Then we refuse to laugh and let go, because we might discover – who knows what?" (Chödrön, 1997, s. 84-85)

Berøringspunkter: Selvet – virkelighetsforvrengende og iboende narsissistisk?

Også innen psykoanalytisk teori finnes det støtte for den oppfatning at selvet er en delvis uhensiktsmessig illusjon. I sterk kontrast til sine samtidige kolleger argumenterte Harry Stack Sullivan allerede i 1938 for at troen på en unik personlig individualitet var *the very mother of illusions* (1956, s. 33 i Epstein, 1996). I motsetning til det buddhistismen beskriver Sullivan hvordan selvet formes og aktiveres i et utviklingsperspektiv. Hans sentrale poeng er at selvsystemet er et *antiangstsystem* – det skapes i den hensikt å redusere og minimere angsttilstander. Når angst ikke truer behøves ikke selvsystemet, og det legges da til rette for gjensidig tilfredsstillende samhandling med andre. Når angsten ligger på lur vil derimot selvsystemet dominere og kontrollere hva som får tilgang til bevisstheten. De mest relevante detaljene og trekkene ved erfaringen vil da systematisk overses, noe som fører til at personen stadig repeterer smertefulle mønstre (Mitchell og Black, 1995).

Sullivan skiller mellom frykt og angst. *Frykt* oppstår som følge av en økt spenning i individet – for eksempel som barnets *egen* respons på en plutselig høy lyd, uttrykt i gråt som trekke mor inn i interaksjon med barnet. *Angst* derimot, er noe individet påføres *utenfra* – angsten har verken sitt fokus eller sin kilde i barnet selv. Sullivan forestilte seg barnet som meget sensitivt, og han antok derfor at det svært lett vil registrere og påvirkes av *mors angst*. Ulik

den avslappede mor, forhindrer den engstelige moren barnet fra å svinge mellom behagelige tilstander av ro og spenningstilstander som oppstår på bakgrunn av *egne* behov (Mitchell og Black, 1995).

Angst kan ikke være en integrerende følelse fordi den er skapt av nettopp den personen som kunne ha beskyttet barnet fra denne følelsen. Fordi angsttilstanden i så stor grad skiller seg fra andre tilstander, er skillet mellom angst og ikke-angst den første differensieringen barnet gjør. Angsttilstanden knyttes først til ”dårlig mor” mens tilstander uten angst knyttes til ”god mor”. Over tid får barnet imidlertid en opplevelse av at det er en sammenheng mellom henholdsvis ”dårlig” og ”god mor” og *seg selv*: Aktiviteter som synes å føre til angst hos mor oppleves som ”dårlige meg”; det som ikke skaper angst hos mor blir ”gode meg”. Gradvis vet barnet hvordan det kan kontrollere egen aktivitet og hva som fremkaller henholdsvis ”god” og ”dårlig mor”. På denne måten skapes et selvsystem basert på subjektets aktive prosesser (Mitchell og Black, 1995).

Selvsystemet styrer altså barnets aktiviteter bort fra atferd som assosieres med angst i barnets omsorgsgiver, og dermed også i det selv, og mot atferd assosiert med ikke-angst hos omsorgsgiver og seg selv. På denne måten formes barnets selvsystem på bakgrunn av signifikante andres personligheter og angsttilstander. Barnet blir ”sin sønns mor”. Det er i denne forstand selvet er et *antiangstsystem*. Systemet kontrollerer hva som får tilgang til bevisstheten, og fører til at subjektet reproducerer samhandlingsmønstre med andre som i tidligere relasjoner har redusert angst. Fordi selvsystemet automatisk styrer individet bort fra opplevelser hvor angst truer gjennom sikkerhetsoperasjoner, overses de mest relevante detaljene og trekkene ved erfaringen systematisk. Selvsystemet former på denne måten individets oppfatning både av seg selv og andre (Mitchell og Black, 1995). Sullivans syn på selvet som en virkelighetsforvrengende illusjon har opplagte berøringspunkter med buddhismens forståelse av selvet.

Samtidig teoretikere har forøkt å lese buddhismens tilnærming til selvet med psykoanalytiske briller og kommer til at buddhismen ser selvet som iboende narsissistisk, i den grad narsissisme kan forstås som libidinale investering i *selvrepresentasjoner* (Falkenström, 2003). Den makten som våre selvrepresentasjoner øver på våre erfaringer gjør oss alle til narsissister.

Buddhismen beskriver at mennesket har en tendens til to typer begjær (*cravings*). For det første et begjær etter behagelige sanseopplevelser, og for det andre et begjær etter at *noe ved en selv er (eksistens)* og at *noe annet ved en selv ikke er (ikke-eksistens)*. Dypere sett handler dette om menneskets tendens til å søke forutsigbarhet og sikkerhet mellom to poler, væren og døden. Ifølge Epstein (1996) har subjektet et *narsissistisk begjær* etter et stabilt og solid bilde av seg selv, der det begjærer noen representasjoner av seg selv (eksistens) og føler frykt eller aversjon overfor andre (ikke-eksistens). Begjær etter ikke-eksistens kan variere fra subtile ubehagsfølelser overfor et spesielt bilde av selvet til sterkere aggresjonsrespons overfor andre. Begjær etter eksistens handler om hvordan bilder av selvet får personen til å føle seg uavhengig, sterk og handlende. Begjæret etter å knytte seg til behagelige erfaringer og å unngå ubehagelige erfaringer er en katalysator for menneskets dypeste lengsler og grunnlaget for at et selv skapes. Epstein hevder at dette samsvarer med Freuds *lystprinsipp*.

Når begjæret blir sterkere, begynner subjektet å klamre seg til behagelige representasjoner av seg selv og distansere seg fra de ubehagelige. Her skjer en dobbeltbevegelse: selvrepresentasjonen både *organiserer* erfaringen og *skapes av den*, på samme tid. Subjektet gjenvinner følelsen av å være uavhengig, selvstendig agent (Olendzki, 2005). Det var dette Chödrön beskrev som *skandha mara* (se overfor, side 38).

Vi vil som regel ikke legge merke til denne måten å søke mot og ta avstand på fordi begjæret har en tendens til å gå svært raskt og automatisk over i klamring. I denne overgangen identifiserer og aidentifiserer mennesket seg med innholdet i sine erfaringer ved å knytte seg til det som er i overensstemmelse med forestillinger av seg selv og ta avstand fra det som ikke stemmer. Et ønsket objekt oppleves som *meg/mitt* når det oppnås og et avvist objekt defineres som *ikke meg/ikke mitt*. Selvet blir et verdibarometer som deler verden inn i det som er *bra for meg* og det som er *dårlig for meg*. Menneskets oppmerksomt nærværende erfaring går på denne måten tapt.

Å identifisere seg med deler av innholdet i sine erfaringer som ”selv” på denne måten vil, ironisk nok, unngåelige skape trusler mot det samme selvet fordi forestillingen eller representasjonen alltid vil være en forenkling – ingen representasjoner eller konsepter kan fange opp i seg den foranderlige realitetens natur og iboende kompleksitet. Om så var, ville de ikke være til nytte siden deres funksjon og bruk nettopp beror på denne forenklingen (Falkenström, 2003, s. 1559). Jo sterkere individet holder fast i forestillinger om selvet, jo

større blir konflikten når denne forestillingen trues av virkelighetens omskiftelighet. Individer som klamrer seg spesielt sterkt til sine selvrepresentasjoner, vil typisk reagere med *narsissistisk raseri* (Kohut, 1972, i Falkenström, 2003) når det stilles overfor ubehagelige bilder av seg selv. Narsissistiske forsvarsmekanismer settes inn for å opprettholde selvfølelsen. Narsissistisk sårbarhet er på denne måten direkte relatert til grad av klamring til forestillinger om selvet (Falkenström, 2003).

Denne måten å betone sammenhengen mellom narsissisme og det buddhistiske selvbegrepet, har også forbindelseslinjer til Winnicotts *falske selv* og dets organisering (1960). Når representasjonene av hva som er *meg* og *ikke meg* dominerer personens erfaring, fører det til en følelse av isolasjon, fremmedgjorthet – av å ikke føle seg *virkelig* eller *autentisk*. Dette minner om buddhismens forståelse av selvet som noe som ”dekker over” den virkelige erfaringen: ”It is covering up our experience of just being here, just fully being where we are, so that we can relate with the immediacy of our experience” (Chödrön, 1997, s. 76).

Brudd: Kan og bør subjektet frigjøre seg fra sine selvrepresentasjoner?

Overfor så vi at det finnes noen interessante berøringspunkter mellom psykoanalytiske og buddhistiske tilnærminger til selvet: Sullivan beskrev selvet som et antiangstsystem som i en viss forstand *forvrenger virkeligheten*. Nyere lesninger av forholdet mellom tradisjonene mener at det buddhistiske perspektivet kan beskrives i psykoanalytiske termer – da må selvet forstås som *iboende narsissistisk*: Ved å forsvare selvrepresentasjonene gjennom undertrykking eller forstørrelse av bestemte erfaringer *øker selvet subjektets sårbarhet* overfor virkelighetens omskiftelighet.

Men slike berøringspunkter bringer ikke spenningen mellom tradisjonene til opphør. Tidlig i forfatterskapet skrev Engler:

“The deepest psychopathological problem from the perspective [of psychoanalysis] is the lack of a sense of self. The most severe clinical syndromes – infantile autism, the symbiotic and functional psychoses, the borderline conditions – are precisely failures, arrests or regressions in establishing a cohesive, integrated self or self-concept [...] In contrast, the deepest psychopathological problem from the Buddhist perspective is the presence of the self and the feeling of selfhood. According to Buddhist diagnosis, the deepest source of suffering is the

attempt to preserve self, an attempt which is viewed as both futile and self-defeating" (Engler, 1986, s. 23-24; gjengitt i Rubin, 1996, s. 60)

Sett fra *en* synsvinkel synes tradisjonenes tilnærminger til selvet å være beslektet; sett fra *en annen* synes de altså å stå i et nesten kontrært motsetningsforhold. Dette er ikke fullt så paradoksalt som det først virker. For det første handler om i hvilken grad og forstand tradisjonenes tilnærminger til selvet er kommensurable – det vil si snakker om det samme. Dernest handler det om nøyaktig *hva* av det samme eller ulike den enkelte betrakteren velger å betone.

Dette kan illustreres ved å kontrastere synet til Rubin med Epsteins. Rubin (1996) er av den oppfatning at de psykoanalytiske og buddhistiske tilnærmingene *ikke* snakker om det samme – det vil si de studerer selvet med forskjellige linser; buddhismen ser først og fremst på selvet i "mikroskop", mens psykoanalysen i stor grad benytter "teleskop". Dermed fanger den ene tradisjonen opp noe den andre går glipp av, og omvendt – de respektive tilnærmingene *står altså i hverandres blindsoner*. Dermed er ikke tilnærmingene kommensurable, og det gir heller ikke mening å snakke om at de er i direkte konflikt med hverandre. Men det betyr ikke at det er umulig eller ufruktbart å se tilnærmingene opp mot hverandre. Rubins synspunkt er at tradisjonene – hver for seg – har begrensninger; psykoanalysen er langsynt mens buddhismen er nærsynt. Nettopp ved å se tradisjonenes tilnærminger i sammenheng så kommer deres respektive begrensninger frem.

Epsteins synsvinkel er annerledes; han fastholder nemlig at de to tilnærmingene i hvert fall delvis snakker om det samme. Ifølge Epstein tilsvarer det *selvet* som buddhismen snakker om en del – men også bare en del – av *egosystemet* i psykoanalysen (1988). Mens det psykoanalytiske egosystemet kan sies å favne både *funksjoner* og *representasjoner*, er buddhismens tilnærming bare opptatt av representasjonene (og bare representasjoner i fenomenologisk forstand). Buddhismen går mye lenger enn psykoanalysen i å foreskrive en frigjøring fra selvrepresentasjonene. Men fordi en slik frigjøring forutsetter at særlig *den syntetiske egofunksjonen* må utvikles suksessivt med en slik frigjøringen, så kan ikke selvet (forstått som selvrepresentasjoner) avvikles *uten av selvet samtidig utvikles* (i funksjonelle henseender). Med vitenskapsteoretisk språkbruk kan vi si at de to tradisjonenes tilnærminger til selvet er kommensurable innenfor det spekteret av ego som handler om selvrepresentasjoner, og følgelig vil det kunne gi mening å snakke om en avgrenset

uoverensstemmelse. Men synene er altså ikke kommensurable når det gjelder det funksjonelle spekteret: Her kan det godt hende at de snakker om det samme når de synes å snakke om det motsatte.

Jeg kommer tilbake til disse måtene å se forholdet mellom tradisjonene på – som ulike syn på hvordan tradisjonenes respektive tilnærminger kan *integreres* – i slutten av denne delen. I mellomtiden mener jeg det finnes en spenning som ikke forsvinner; uansett hvordan forholdet mellom tradisjonene forstås. Det knytter seg til spørsmålet om subjektet kan og bør frigjøre seg fra sine selvrepresentasjoner.

Buddhismens fenomenologiske perspektiv fastholder at når subjektet forholder seg tilstrekkelig våkent til hvordan det erfarer virkeligheten (fra øyeblikk til øyeblikk), så ser det at selvet består av illusoriske bilder som det forvarer – i fåfengte forsøk på å skape fasthet, forutsigbarhet, og trygghet – ved å undertrykke eller klamre seg til bestemte erfaringer. Dermed nekter mennesket seg selv å oppleve virkeligheten slik den er, og påfører seg selv unødvendig smerte. Følgelig henger tilfredshet med tilværelsen sammen med evnen til å i størst mulig grad gjennomskue og frigjøre seg fra selvrepresentasjonene sine. Dette er fullt ut mulig fordi mennesket alltid har tilgang til *rikpa* – ”den vise bevisstheten”, bevisstheten uten selvet (Chödrö, 1997). *Rikpa* vil aldri kunne fortrenge ”den lille bevisstheten” (*sem*) helt, men gjennom langvarig, hyppig og riktig øvelse, vil det kunne gå lenger og lenger over på *sems* enemerker.

I psykoanalysen oppfattes ”selv” som psykens organiserende senter; det griper altså inn i hele den menneskelige psyken – både ved sine fenomenologiske egenskaper (som oppleves av subjektet) og strukturelle egenskaper. Selvet (inkludert selvrepresentasjonene) er hensiktsmessig som veileder, og tjener som et adaptivt forsvar for subjektet, forutsatt at selvet på en og samme tid både er sammenhengende og fleksibelt. Selvet bør altså ikke avvikles, men snarere *utvikles*.

Buddhisten vil nok samtykke i at psykoanalysens mål om å utvikle et mer fleksibelt selv har noe for seg – det fleksible selvet er selvsagt bedre i stand enn det rigide til å forholde seg hensiktsmessig til virkelighetens kontinuerlig omskiftelighet og alle tings forgjengelighet. Men siden det sanne og virkelige er *selvløsheten*, vil også det elastiske selvet før eller senere komme i smertelig uoverensstemmelse med virkeligheten. Unødig smerte unngås bare av den

som ikke har noen som helst selvrepresentasjon og forsvare; den som ikke er avhengig av å manipulere sine opplevelser for å få bekreftet noe som helst bilde av seg selv, samme hvor differensierte og samtidig sammenhengende disse bildene enn måtte være. Smerten unngås bare av den som ikke kan bli fremmedgjort fordi det ikke finnes noe selv å føle seg hjemme eller fremmed i.

Fra et psykoanalytisk perspektiv kan det buddhistiske synet fortone seg som vel radikalt. I den grad psykoanalytikerer aksepterer at selvet er en subjektiv konstruksjon vil hun også være enig i at denne konstruksjonen vil kunne forårsake smerte – for ingen selvkonstruksjon kan være så finmasket og elastisk at den alltid er i takt med virkeligheten utenfor subjektet. Men hun vil betvile at det er *mulig* og *ønskelig* at subjektet helt og fullt frigjør seg sine selvrepresentasjoner.

Selvkonstruksjonen har sammenheng med betingelser i omgivelsene, først og fremst med tidlig omsorgsmiljø, og er utviklet som en tilpasning til et miljø. Som tidligere nevnt, tematiserer ikke buddhismen det utviklingspsykologiske aspektet ved selvet, noe som kanskje kan forklare hvorfor tradisjonen ikke beskriver hvilke adaptive funksjoner selvet fyller. Den psykoanalytiske tradisjonen tenker seg at ved forsøk på endring av selvet (for eksempel i psykoanalyse) vil motstandskrefter settes i verk. Strukturen som opprinnelig ble utviklet for å avverge angst vil bare langsomt kunne forandre seg. Dette skyldes delvis at de ubevisste kreftene som selvstrukturen består av, i stor grad er skjulte for individet, og bare gradvis vil komme til syne. Endring er likevel mulig, om enn i begrenset grad. En slik relativ endringssjessimisme har fulgt den psykoanalytiske tradisjonen helt siden starten: I ”Analyses terminable and unterminable” (1937a, i Gullestad og Killinmo, 2005) skriver Freud at muligheten for å få innsikt i det ubevisste – og dermed muligheten for å helbrede – er begrenset. Det var på denne bakgrunn han antok at psykoanalysen, i beste fall, fører til ”normal ulykkelighet”¹³.

Vi så at Sullivans fremstilling av selvet som delvis virkelighetsforvrengende *antiangstsystem* hadde interessante paralleller til det buddhistiske. Men da Sullivan mot slutten av forfatterskapet (1950, i Rubin, 1996) reflekterte rundt muligheten for at terapi kunne hjelpe

¹³ Denne forsiktigheten med henhold til mulig bedring i terapi må likevel sees i sammenheng med Freuds hans vektlegging av underliggende, vedvarende drifts- og motivasjonstilstander. Men det er uansett langt fra ”normal ulykkelighet” til en frigjøring fra selvrepresentasjonene.

mennesket til å utvikle et radikalt annerledes selvsystem enn det han selv hadde beskrevet som delvis virkelighetsforvrengende, så avviste han raskt tanken og fastslo at et menneske uten et slikt selvsystem er umulig å forestille seg.

Mitchell (1993) er en av mange nåtidige psykoanalytikere som deler det buddhistiske synet på selvets ontologiske status; følelsen av en kontinuitet i selverfaring er illusorisk, og forestillingen om et eget, atskilt selv er en narsissistisk illusjon. Likevel står han på klassisk psykoanalytisk grunn når han fastholder at selvet likevel er *hensiktsmessig*: Han betegner det som en adaptiv illusjon med en psykologisk fordel, i det minste i vesten hvor følelsen av kontinuitet og stabilitet ikke lenger bæres og opprettholdes av en overordnet gruppe som individet er en del av. På denne måten blir denne illusjonen et fast holdepunkt og en veileder i livet:

"Without a sense of self as constant and unaffected by time, as continuous and unvarying (even though from a temporal perspective it is discontinuous and continually changing), we would have no way to prioritize our goals, motives and impulses – we would be all over the place ... So we need to feel we have an innermost identity and act accordingly, even though the content of that identity may change considerably over time.... What may have begun as an illusion often becomes an actual guide to living by virtue of our necessary belief in it." (1993, s. 111).

2.3 Erfaringer med ikke-selv

Fra et psykoanalytisk perspektiv ville en altså vært kritisk til buddhismens insistering på *selvløsheten* fordi dette grovt sett handler om at selvet ikke kan reduseres til en generell og dysfunksjonell antiangstmekanisme; det har sine rimelige beveggrunner – som et adaptivt forsvar bygget med utgangspunkt i subjektets individuelle utviklingshistorie. Derfor er det antakelig verken mulig eller ønskelig for subjektet å frigjøre seg fra sine selvrepresentasjoner. Det ville påkalt betydelig og rimelig motstand; kanskje være unødig smertefullt; og hensette mennesket til varig eksistensiell angst og forvirring.

Den psykoanalytiske perspektivet reiser altså plausible spørsmål til buddhismens fokus på selvløshet. Samtidig er det et åpent spørsmål om psykoanalysen i tilstrekkelig grad har beskjeftiget seg empirisk og teoretisk med opplevelser av selvløshet – nettopp fordi den i så

stor grad har tatt det for gitt at selvet *er til for å utvikles* (heller enn å avvikles). Ifølge Engler (2003a) er *selvubevisste* tilstander – midlertidige erfaringer der bevissthetsområdene om et selv ikke er til stede, og som derfor får subjektet til å føle seg i ett med erfaringen – en blindsonesom i psykoanalytisk teori. I slike tilstander unnlater subjektet å organisere erfaringene rundt et selv. I en tradisjon der autonomi, en differensiert identitet og følelsen av et selv vektlegges, har man vært tilbøyelig til å klassifisere slike tilstander som regresjon og patologi. Freud mente at meditative tilstander ga individet *the oceanic feeling* – en slags form for infantil narsissistisk tilstand hvor individet smeltet sammen med objektet (Epstein, 1996). Det er bare på enkelte, avgrensede områder – innen lek, kunst og kreativitet – at slike tilstander har blitt sett på som positive (Engler, 2003a). Egopsykologen Kris (1952) var inne på viktigheten av å gi slipp på kontroll i forbindelse med kreativt arbeid, og beskrev i denne forbindelse en regresjon til mindre strukturerte preødipale tilstander som ”regresjon i egos tjeneste”.

Engler understreker at *selvubevisste* tilstander ikke er infantile eller regressive – erfaring er bare organisert annerledes (2003a). Disse er ganske vanlige, og utbredte opplevelser, men individet er som regel ikke klar over det, eller vier det ikke særlig oppmerksomhet. Ved siden av hverdagsøyeblikkene, finnes mer markante, selvubevisste *peak experiences* (tilsvarende *flyt*): Terapeuten som, etter at timen er slutt, tar seg i å ha lyttet med fullstendig tilstedeværelse, uten vurderinger eller distraksjon; eller pianisten som spiller uten å ofre teknikk eller fremførelse en tanke underveis. Mennesket er fullt bevisst og tilstede; oppmerksomheten og sansningen er skjerpet og fokusert, samtidig som tilstanden er avslappet og trygg – den sedvanlige bevissthetsområdene om seg selv og sine prestasjoner eller resultater, ros eller vinning, lykke eller ulykke, er som visket bort. I stedet gjenstår følelsen av tidløshet, kreativitet, lekenhet, fred og glede – av å være i ett med.

Men det selvubevisste området er ikke en helt blind flekk i psykoanalysen for øvrig. Sent i forfatterskapet begynte Kohut (1984) å anse en mer varig tilstand av den selvubevisste typen som utfallet av et vellykket terapiforløp. Et annet interessant berøringspunkt finner vi i det Winnicott (1962) kalte *den uintegreerte tilstand* – som beskriver tilstanden barnet er i det når det vet at moren er til stede uten å forstyrre eller styre barnets erfaringer. Barnet befinner seg i en strøm av erfaring hvor ønsker og behov oppstår spontant og hvor disse smelter tilbake til denne strømmen idet de innfris, en måte å være på som Winnicott beskrev som ”going on being” – en tilstand som er frakoblet uten å være fragmentert; diffus uten å være skremmende.

Winnicott skiller denne ”sunne” formen for *uintegrerte* tilstander fra den *desintegrerte* tilstanden. Sistnevnte beskrev han som et tap av nødvendig sammenheng, eller at subjektet aktivt skaper kaos for å slippe å forholde seg til en smertefull realitet (ibid).

Spedbarnet er avslappet; ikke fordi dets behov for integrasjon er innfridd ved egen hjelp, men fordi det tar morens egostøttende funksjoner for gitt. En ”god nok” mor er der når barnet trenger det, men hun trekker seg tilbake når hun ikke behøves. På denne måten skaper hun *a holding environment*, et fysisk og psykisk rom hvor spedbarnet er beskyttet – uten å være bevisst på denne beskyttelsen. Og nettopp det at barnet ikke er bevisst på beskyttelsen er en forutsetning for barnets fortløpende spontane erfaringer i utforskningen av det som er ukjent. På denne måten får barnet erfaringer som kan kalles personlige og det begynner å tilegne seg en følelse av å være - en grunnleggende kroppslig erfaring som Winnicott tenkte seg lå til grunn for evnen til en følelse av å være (ibid).

Den uintegrerte tilstanden ble i økende grad viktig i Winnicotts forfatterskap, særlig idet han etter hvert knyttet den direkte til sitt *capacity to be* (1971): I motsetning til spedbarnet som bare kan *gjøre*, har spedbarnet som kan *være* evnen til å føle seg virkelig. Gjennom en ”god nok” omsorg i spedbarnsalderen – kjennetegnet av *a holding environment* – får barnet mulighet til å erfare egne spontane behov og måter å være på som virkelige, viktige og dypt meningsfulle, og disse erfaringene er spesielt viktig nettopp fordi barnet etter hvert må tilpasse seg andre menneskers behov og væremåter. Når omsorgen ikke er god nok må barnet utvikle et reaktivt *falsk selv* for å tilpasse seg (1960). I stedet for å ha fri tilgang til sitt *sanne selv* i en uintegrert tilstand må dette isoleres og gjemmes i en utilgjengelig festning som også gjemmes for personen selv. Den premature bekymringen og tilpasningen til den ytre verden hindrer utviklingen og konsolideringen av barnets egen subjektivitet.

Winnicott omtalte den *uintegrerte* tilstanden dels som en iboende galskap i mennesket; dels som noe underliggende *sant* som mennesket lengter etter men likevel styrer bort fra (1945, i Epstein, 2006). Å kunne erfare den uintegrerte tilstand også etter spedbarnsalderen – der personen tillater seg mer ”irrasjonell” virksomhet kjennetegnet av mangel på sammenheng og refleksjon – oppfattet han som et tegn på mental sunnhet og utgangspunktet for kreativitet. I denne tilstanden er personen avslappet og i kontakt med kropplige opplevelser uten å ha noen spesielle forpliktelser. Det er imidlertid viktig å presisere at Winnicott vektla at evnen til å vende tilbake til en uintegrert tilstand forutsetter at han har internalisert en indre

meningsbærende annen som gir aksept for nettopp ”uintegrasjon”. Dette skjer altså gjennom et *holding environment*.

Winnicotts forståelse av selvet har berøringspunkter med selvløsheten i buddhismen. Selvets kontinuitet skapes ikke av representasjonene vi har av det, men i den grunnleggende kroppslige forankrede erfaringen av ”going on being” og i den lekende virksomhet hvor nye sammenhenger skapes. Selvet er hele tiden i bevegelse i retning av sammenheng og oppløsning, endring og gjenskapning. Dette er erfaringer som ifølge Winnicott er ikke-kommuniserbare (1965).

Sett fra det buddhistiske ståstedet viser de hverdagslige og spontane *selvubeviste* tilstandene beskrevet overfor nettopp at mennesket kan *være, tenke og føle uten selvet*. Slike opplevelser kan ifølge tradisjonen nettopp sees som ansatsen til erkjennelsen av at forestillingen om et separat og atskilt eksisterende selv ikke er ”naturlilstanden”, men en vrangforestilling:

“When egolessness arises, we can recognize it as egolessness – a fresh moment, a clear perception [...] a feeling of opening to emotions or thoughts rather than closing off into our narrow limited selves” (Chödrön 1997, s. 77).

Samtidig vil det buddhistiske perspektivet fastholde at *selvubeviste* tiltander må skilles fra *selvløsheten* – selvubeviste erfaringer er riktignok glimt av selvløsheten, men etter enkeltstående selvubeviste erfaringer vender subjektet raskt tilbake til å organisere opplevelsene sine rundt det illusoriske selvet. *Selvløsheten* handler om en mer varig frigjøring. I beskrivelsen av selvløsheten – som en mer dyptgripende, villet prosess som leder til varig frigjøring – imøtekommer buddhismen i en viss forstand også psykoanalysens kritikk. Det legges ikke skjul på at *prosessen* ikke er særlig fredfylt:

“Only to the extent that we expose ourselves over and over to annihilation can that which is indestructible be found in us” (ibid, s. 9).

Chödröns fremstillinger minner mye om en ”lutring”: subjektet må først bevege seg ut til sin ytterste tålegrensen der det møter og gradvis frir seg fra sin psykiske avhengighet til verken å henfalle eller å flykte, for så å komme ”forløst” ut på den andre siden:

“When we reach our limit, if we aspire to know that place fully – which is to say that we aspire to neither indulge nor repress – a hardness in us will dissolve. We will be softened by the sheer force of whatever energy arises – the energy of anger, the energy of disappointment, the energy of fear. When it is not solidified in one way or another [neither indulging nor repressing] that very energy pierces us to the heart, and it opens up. This is the discovery of *egolessness*. It’s when all our usual schemes fall apart” (ibid., s. 18)

Men dette er knapt en prosess som man kan gå inn i og komme seg ut av i et samlet og tidsavgrenset forløp. Det synes heller å være en evig ”lutring”, om enn i stadier av progressivt høyere innsikt og toleranse: “How long does this process take? I would say it takes the rest of our lives” (ibid, s. 20). Å nå en varig tilstand av selvløshet krever livslang buddhistisk praksis, og ikke alle, kanskje ikke engang de fleste, mennesker vil kunne oppnå denne tilstanden.

For å illustrere hvordan varige tilstander av selvløshet arter seg, i fenomenologisk forstand, siterer Engler to ”selvløse”: Først en hollandsk kvinne (hvis utviklingshistorie var preget av misbruk og senere suicidal depresjon, før hun ble ”forløst” gjennom to svært langvarige opphold i India); og deretter buddhistmunken Sri Nisargadatta Maharaj:

”It is living on two levels: the outer level will make conversation with people and say the right things at the right times. And under that is the second level, where there is a core of untouched and untouchable stillness and quiet attention and peace. Because somehow, life is so simple, uncomplicated, and all those upheavals were after all just of my own making” (i Engler, 2003a, s. 72)

“The main change was in the mind. It became motionless and silent, responding quickly but not perpetuating the response. Spontaneity became a way of life, the real became natural and the natural became real. And above all – infinite affection, love, dark and quiet, radiating in all directions, embracing all, making all interesting and beautiful, significant and auspicious” (ibid.)

Det buddhistiske perspektivet fastholder altså at mennesket *kan* oppnå en tilstand der det lever sine erfaringer uten selvet. Siden prosessen med å nærme seg denne tilstanden innebærer å miste alle vante referansepunkter og å se alle ens vante skjemaer gå i stykker, vil *prosessen* øke følelser som angst, skuffelse, forvirring og ensomhet – den synes å være en regelrett ”eksistensiell desensitivering” i det buddhisten kaller ”livet slik det virkelig er”. Når subjektet vender seg til erkjennelsen av selvløsheten, og vender seg av med å organisere erfaringene

rundt selvet, avtar gradvis behovet for selvbeskyttelse og for å heve seg over eller skille seg fra sine omgivelser.

2.4 To integrasjonsforsøk: Dialektikk, Syntese

Engler: Tradisjonene står i hverandres blindsoner

Blant dagens psykoanalytiske tenkere er Jack Engler og Mark Epstein blant dem som har beskjeftiget seg aller mest med forholdet mellom buddhisme og psykoanalyse – særlig med tradisjonenes perspektiver på selvet. Begges tenkning representerer forsøk på integrasjon. De tilnærmer seg riktignok spørsmålet om integrasjon fra forskjellige utgangspunkt, og på forskjellige måter: Engler har empirisk forskning som utgangspunkt og tufter sitt *dialektiske* integrasjonsforsøk på det samme synspunkt som Rubin – at både buddhisme og psykoanalysen har alvorlige blindsoner, og derfor kan utfylle og korrigere hverandre. Epstein er psykodynamisk praktiker. Hans forsøk på å lage en *syntese* av tradisjonene baserer seg ikke på noen forestilling om blindsoner, men på den antakelse at psykoanalysen *trenger* metodiske innsikter fra buddhismen for å utvikle seg klinisk. Integrasjonsprosjektene har likevel det til felles at de bidrar til å belyse forholdet mellom psykoanalytiske og buddhistiske tilnærminger til selvet.

Som vi så over har Engler påpekt at *selvubevisste* tilstander er en beklagelig blindsoner i psykoanalytisk teori. Selv om moderne psykoanalyse kan enes med buddhismen om at individets selvrepresentasjoner strengt tatt er illusoriske og kan påfører subjektet nødvendig smerte, mener Engler at tradisjonen ikke har undersøkt om denne innsikten kan brukes til noe terapeutisk eller frigjørende. Snarere tvert imot:

"The few psychoanalytic thinkers who have tried to incorporate this sense of nonbeing underlying existence into their theory have only been able to conceptualize it as a condition of 'catastrophe' (Bion): a nameless condition of *oblivion, meaninglessness and terror* from which the self emerges and evolves, and into which it dissolves. Michael Eigen can only describe it as a 'zero point', a 'null dimension' that exists as the psychotic core within each individual" (Engler, 2003a, s. 77, mine uthevinger)

Engler mener at Bions og Eigens slutninger i en viss forstand er *kortslutninger* – et synspunkt jeg kommer tilbake til nedenfor. Men samtidig legger han vekt på at utsagnene har en viss erfaringsmessig verdi som antyder noe vesentlig om hvorfor buddhismens ambisjon om frigjøring fra selvet er en høyst problematisk foreteelse. Dette har sammenheng med spørsmål som buddhismen *ikke* stiller:

"Why should we represent ourselves to ourselves in just this way if it only produces suffering, as Buddhism maintains? This doesn't make sense. We have to assume that every mental structure, every pattern of behaviour emerges only because it is an attempt at adaptation [...] The way we organize ourselves, the way we present and represent ourselves, always constitutes a best effort to solve or negotiate some task or problem [...] Buddhist psychology doesn't address this issue" (ibid., s. 53)

At selvet strengt tatt ikke eksisterer som annet enn en forestilling betyr ikke at dets psykologiske rolle er uvesentlig – og derfor at *det å miste selvet* ikke er en høyst *dramatisk tapsopplevelse*, slik Engler formulerer det. Nettopp det typiske buddhistiske svaret – at noe som ikke eksisterte i første omgang heller ikke kan mistes – overser at selvet representerer subjektets samlede biografiske bestrebelser på å tilpasse seg etter beste evne.

Engler mener mennesket *kan* oppnå betydelig grad av varig selvløshet. Men han er bekymret for hva som skjer på de første stadiene av innsikt når individet erfarer *tapet av seg selv* i fullt monn. Individet vil ikke kunne innfinne seg med dette tapet uten å gjennomgå det han kaller dyptgripende sorgarbeid. Engler, som har lagt ned betydelig arbeid i empiriske studier av mennesker i varige forløp med innsiktsmeditasjon, beskriver hvordan meditasjonsprosessen først gjør individet oppmerksom på tidligere undertrykte eller disassosierte selv- og objektrepresentasjoner; etter hvert blir fullt ut oppmerksom på de skiftende prosessene som bidrar til psykiske konstruksjonen av verden og selv; og uvergelig innser "the radical impermanence of all that I have taken to be me" (ibid., s. 69).

"At this level of the experience, normal affective and motivational bases of behaviour – pleasure-principle functioning and object-seeking itself – are experienced as sources of great suffering [...] Any approach/avoidance response to pleasure and pain, no matter how normal in everyday experience [...] is experienced as an extraordinarily painful and misguided effort to block the natural flow of events" [ibid]

Det som før *ikke* var smertefullt blir det nå. Dette peker direkte på følgende paradoksale poeng: Selvets uhensiktsmessige sider kan øyensynlig bare overvinnes gjennom en prosess der det som inntil nylig *var* hensiktsmessig vrenses med innsiden ut. Individet konfronteres med en masse smerte det ikke visste var der. Evighetsperspektivet i det typiske buddhistiske svaret – at “only to the extent that we expose ourselves over and over to annihilation can that which is indestructible be found in us” (Chödrön 1997, s. 9) – tilfredsstiller selvfølgelig ikke psykoanalytikerens bekymring for individet i *dets akutte situasjon*.

For nettopp den akutte og ytterst labile situasjonen forsterkes av en grunnleggende forskjell i tradisjonene: Under forløp av dyptgripende innsiktsmeditasjonen har ikke individet noen terapeut å bearbeide og gjøre sorgarbeid sammen med. Og nettopp fordi det ikke er noen terapeut tilstede blir det enda viktigere at individet besitter noen av de strukturelle egenskapene som psykoanalysen forbinder med *egofunksjonene*: Engler fremhever både evnen til å romme egne affekter og evnen til å syntetisere. Det var nettopp på bakgrunn av at antakelsen om at egofunksjonene er forutsetninger for en tålelig vellykket bestrebelse på selvløshet at han forsøkte å spissformulere forholdet mellom de to tradisjonene i formuleringen “you have to be somebody before you can be nobody” (Engler, 2003a, s. 35).

Engler fastslår altså at det er betydelig risiko forbundet med bestrebelser på selvløshet – noen helt avgjørende forutsetninger må i hvert fall på plass for at denne risikoen skal være akseptabel. Ved siden av å besitte relativt velutviklede egofunksjoner, må den mediterende være fullt inneforstått med blant annet innsiktsmeditasjonens kraft, og betydningen av å øve med *maitri*: “Otherwise the notion of selflessness can undermine a sense of personal agency [...] At worst it can exacerbate identity problems in self disorders” (Engler, 2003b, s. 94)

Men Engler nøyer seg altså ikke med å kritisere det buddhistiske perspektivet. Mens buddhismens blindsoner handler om at den overdriver selvets uhensiktsmessighet, er psykoanalysens blindsoner det stikk motsatte: Selvets hensiktsmessighet overvurderes. Her kommer vi tilbake til oppfatningen om Bions og Eigens utsagn om selvløsheten som “kortslutninger”: Engler mener slike utsagn illustrerer at den psykoanalytiske tradisjonene ikke er i stand til å få ordentlig øye på selvets iboende paradokser. Det man *ikke* ser, sier Engler, er at selvet – subjektets forestilling om seg selv som enhetlig, sammenhengende og atskilt – er en *kompromissløsning* (...) i nettopp psykodynamisk forstand: Det oppstår som et forsvar mot en trussel, men ender opp med å avdekke eller skape mer av det som skal dekkes

over. Dermed avsløres det at selvet har sitt utspring i en uløst konflikt som det altså opprettholder istedenfor å løse.

Hvilken trussel er det så selvet er reist som et forsvar mot? Det er den mest grunnleggende angst av alle – angsten for at vi ikke eksiterer på den måten vi tror vi gjør. Det *selvløse* kan bare oppleves som tomt hvis vi forutsetter at erfaringene våre ikke kan annet enn å være organisert rundt representasjoner av et enhetlig, sammenhengende og varig selv. Hvis vi forestiller oss at dette atskilte selvet *må* være der, da er det ikke til å unngå at vi forestiller oss selvløshet som *horror vacui* eller katastrofe, i stedet for, eksempelvis, *frihet fra* noe, eller *sammenheng med* noe:

One falls into emptiness as the negation of an *existing self* instead of embracing it as liberation from the illusion of a *separate self* [...] It is this identification with the *separate self* that makes the confrontation with selflessness [...] so terrifying, in direct proportionality to the tenacity of the identification” (ibid., s 78)

Våre erfaringer med det alminnelig *selvubevisste* er en erfaringsreferanse der glimtene av det selvløse vitterlig ikke oppleves som tomt i noen negativ forstand. Englers poeng er at hvis mennesket hadde forfulgt denne type erfaringsreferanser, ville det uvergelig måttet se annerledes på selvets hensiktsmessighet og ikke vært så fremmed for det positive og friske ved ulike former for ikke-selv. Det som da kommer til syne er de faktiske prosessene hvorved subjektet strukturerer sine opplevelser rundt henholdsvis selv og objekter – “and thereby bring a self 'in here' and a world 'out there' into existence, moment by moment [...]” (Engler, 2003b, s. 91). Men erkjennelsen av ikke-selv som nødvendigvis følger av å se disse prosessene *in flagrante*, er altså dypt psykisk sjokkerende. Det er derfor Englers er så opptatt av en dialektikk mellom den buddhistiske og psykoanalytiske tilnærmingen: Innsikten om ikke-selv er ikke er nok – eller snarere: overlatt til seg selv er denne innsikten *for mye*. For det forestilte selvet er ikke *bare* illusorisk eller *bare* en vrangforestilling. Som med alle andre kompromissløsninger er det en dynamisk ladet, *tilstrebet* uvitenhet – en ubevisst men nøye kunstlet bestrebelse på å ikke vite fordi subjektet ikke *vil* eller føler at det *kan* vite. Avdekning av selvet som kompromissløsning må skje med mye større forsiktighet enn det buddhistisk innsiktsmeditasjon legger opp til; og dette skjer best på bakgrunn av psykoanalytiske innsikter og innenfor rammen av en psykoanalytisk terapi.

Epstein: Syntese for å overvinne selvets iboende narsissisme

Englers (og Rubins) forståelse av de to tradisjonenes tilnærminger til selvet betoner altså at tradisjonene beskjeftiger seg med forskjellige sider av selvet, men at nettopp dette gjør det fruktbart å lese dem mot hverandre: Siden de står i hverandres blindsoner har de også noe å tilføre hverandre. Som nevnt er Epsteins synsvinkel annerledes. Utgangspunktet hans er at psykoanalytiske og buddhistiske tilnærminger til selvet delvis snakker om det samme, og derfor kan syntetiseres inn i et felles språk og en metode.

Epsteins oppfatning er at psykoanalysen, tross sine mange fortrinn, har vesentlige begrensninger i møtet med selvets iboende narsissistiske vesen. Han hevder at det var nettopp denne begrensningen Freud implisitt erkjente da han pekte på det paradoks at bare et velutviklet ego ville være fullt i stand til å nyttiggjøre seg av analyse:

"While the Western tradition have become quite adept at describing what has been called the narcissistic dilemma [...] the psychotherapeutic dialogue will always come up against the problem of the restless and insecure self. Psychotherapy can identify the problem, bring it out, point to some of the childhood deficiencies that contributed to its development and help diminish the ways in which erotic and aggressive strivings become intertwined with the search for a satisfying feeling of self, but it has not been able to deliver freedom from narcissistic cravings" (Epstein, 1996, s. 6).

Epstein synspunkt er at buddhismen besitter nettopp de innsikter og metoder som psykoanalysen trenger for overvinne denne begrensningen. Hans ambisjon er intet mindre enn å være fødselshjelper for en syntese mellom buddhisme og psykoanalyse. Omtrent på samme måte som buddhismen bare kunne komme til meningsfulle anvendelse i Kina gjennom å tas opp gjennom Taoismens språk (for dermed å bli *zen* buddhisme), kan bare buddhismens innsikter og metoder tilflyte vesten gjennom oversettelse inn i et psykodynamisk språk, og dermed også en modifisering av den psykoanalytiske tradisjonen.

Som vi så mener Epstein at det *selvet* som buddhismen snakker om er en del av *selvsystemet* i psykoanalysen. Der det psykoanalytiske selvsystemet kan sies å favne både *funksjoner* og *representasjoner*, er buddhismens tilnærming bare opptatt av representasjonene. Buddhismen går mye lenger enn psykoanalysen i å foreskrive en frigjøring fra selvrepresentasjonene. Men fordi en slik frigjøring forutsetter at særlig *den syntetiske egofunksjonen* må utvikles

suksessivt med en slik frigjøringen, så kan ikke selvrepresentasjonene avvikles uten av selvet samtidig utvikles i funksjonelle henseender. En del av selvet kan altså bare bli ”mindre” ved at en annen del samtidig blir ”større”.

Epstein hevder at innsiktsmeditasjon innebærer en terapeutisk splitting av ego – akkurat som tilfelle er med jevnt fordelt oppmerksomhet i psykoanalysen: Ego er både det observerte og det observerende (1988, s. 50). Det er egos *syntetiske funksjon* som tillater integrasjon av desintegrerende opplevelser:

“Advanced stages of insight meditation involve profound experiences of dissolution and fragmentation, yet the practitioner, through the practice of ‘making present’ (...) is able to withstand these psychic pressures. It is the ego, primarily through its synthetic function, that permits integration of the experience of disintegration. In true egolessness, there could be only disintegration, and such a state would manifest as psychosis” (ibid, s. 51)

Buddhismens selvløshet handler om at subjektet slutter å ”gjenskape seg selv” ved å forstørre eller undertrykke sine erfaringer på måter som hele tiden bekrefter bestemte oppfatning av seg selv; det innebærer at ”selvrepresentasjonene som agent” fravristes sin autoritet. Hvis ikke subjektet er i stand til hele tiden å rette oppmerksomheten tilbake til det som skjer her og nå, vil det ikke kunne utstå denne aidentifiseringen med sine selvrepresentasjoner – det ville ikke kunne utstå dette ”agens-tapet”. Det eneste organiserende holdepunktet, den eneste ”agensen”, er altså oppmerksomheten på den løpende, omskiftelige erfaringen i seg selv.

Selvet blir både subjekt og objekt. Men selvet kan ikke både observere seg selv og fokusere på det som observeres *i ett og samme øyeblikk*. Den terapeutiske splittingen av ego innebærer altså en viss frem- og tilbakegang: I det ene øyeblikk bestreber subjektet seg på å observere sin egen tilbøyelighet til hele tiden å manipulere erfaringen; i det neste øyeblikk er det i ett med det observerte (den løpende omskiftelige erfaringen). Evnen til frem- og tilbakegang er som en muskel i selvets funksjonelle spekter; den må ha en viss styrke for at subjektet skal klare å være tilstrekkelig oppmerksomt nærværende i utgangspunktet, samtidig som denne muskelens blir sterkere jo mer subjektet øver seg på oppmerksomt nærvær gjennom innsiktsmeditasjon. Evnen til oppmerksomt nærvær er altså en syntetiserende funksjon: ”Mindfulness [...] is synthetic because it binds awareness to the object, neither holding on to nor rejecting whatever projects itself in the mind” (ibid., s. 50)

Frem- og tilbakegangen som en opptreningsprosess hvorved subjektet gradvis frigjør seg fra sine selvrepresentasjoners makt over opplevelsene, kan verken kalles selvubevisst eller selvløs: I selvubevisste tilstander er mennesket så grunnleggende fritt og trygt tilstede i sine opplevelser at det helt glemmer seg selv. Men dette er altså forbigående glimt. Selvløsheten betegner en mer varig tilstand der selvrepresentasjonene helt har mistet sin makt over subjektets måte å oppleve på. Frem- og tilbakegangen eller den terapeutiske splittingen av ego bør for ordens skyld skilles fra de to andre med et eget begrep: *Ikke-selvsentrert* tilstand. I denne tilstanden øver subjektet seg på å aidentifisere seg med sine selvrepresentasjoner, men kan ikke gjøre dette uten å forholde seg til dem; være seg dem bevisst.

Det psykoanalytiske begrepsapparatet kan kanskje sies å utfylle de buddhistiske begrepene *sem* og *rikpa*. Det er gjennom splittingen av ego (som både forutsetter og styrker den syntetiske egofunksjonen) at subjektet kommer til den innsikten at bakenfor *sem* – ”a stream of chatter that’s always reinforcing an image of ourselves” (Chödrön, 1997, s. 33) – finnes ”the unfabricated wisdom mind of *rikpa* is always here” (ibid.) Denne innsikten er videre avgjørende for at subjektet i større utstrekning skal kunne erfare med *rikpa*:

”In Nepal the dogs bark all night long [...] The small mind of *sem* can feel just like that. When we first start meditating, it’s as if the dogs never stop barking at all. After a while there are those gaps. Discursive thoughts [*sem*] is rather like wild dogs that need taming. Rather than beating them or throwing stones, we tame them with compassion. Over and over we regard them with the precision and kindness that allow them to gradually calm down. Sometimes it feels like there’s much more space – with just a few yips and yaps here and there” (1997, s 33-34)

Sammendrag

I denne delen var spørsmålet i hvilken utstrekning det er forbindelseslinjer mellom tradisjonene i synet på selvets beskaffenhet og funksjoner. Når det gjelder spørsmålet om *hva selvet er*, så vi at tradisjonene overensstemmer i synet på at selvet er en psykologisk konstruksjon. Mennesket har en iboende tendens til å forme sine opplevelser på en slik måte at det understøtter forestillingen om at det har et helhetlig, stabilt og atskilt selv. Men selvet eksisterer ikke som annet enn subjektive forestillinger og modeller, avtegnet delvis i de bevisste og delvis i de ubevisste lag av psyken. Likevel er tradisjonenes selvbegreper ganske

ulike: Mens psykoanalysen tenker seg selvet som et senter som organiserer, sammenbinder og differensierer erfaringer, og som slik favner hele subjektets psyke (både funksjoner og representasjoner), så er selvet i buddhismen ensbetydende med individets selvrepresentasjoner. Denne forståelsen innebærer at det finnes både en ”bevissthet på selvets premisser” (*sem*) og en ”bevissthet uten selvet” (*rikpa*).

På spørsmål om *hva selvet gjør* for og med mennesket, og *hvordan* mennesket er tjent med å forholde seg til selvet sitt, blir bruddene mellom tradisjonene flere og tydeligere. Buddhismen tenker seg at selvet manipulerer subjektets opplevelser på en slik måte at mennesket ikke kan erfare virkeligheten slik den er, og slik øker menneskets utilfredshet og lidelse unødig. Derfor bør mennesket i størst mulig grad frigjøre seg fra sitt selv. Enkelte psykoanalytikere har vært inne på beslektede synspunkter: Dette gjelder delvis Sullivan, som betraktet selvet som et virkelighetsforvrengende antiangstsystem samtidig som han avviste at subjektet kunne frigjøre seg fra dette. Psykoanalytikere inspirert av det buddhistiske synet har foreslått at selvet kan beskrives som iboende narsissistisk. Den generelle oppfatningen innen psykoanalysen er likevel at et sammenhengende og samtidig fleksibelt selv representerer en dyptgripende og gunstig tilpasning; selvet verken kan eller bør avvikles, men utvikles.

Noen av samtidens psykoanalytikere som beskjeftiger seg med forholdet til buddhismen, påpeker at tradisjonenes selvbegreper står i hverandres blindsoner – og slik identifiserer hverandres begrensninger og utviklingsmuligheter (Rubin og Engler). Andre betoner at psykoanalysen bør ta opp i seg innsikter og metoder fra buddhismen for å kunne komme i grep med menneskets iboende narsissisme. Men den nødvendige ”avidentifisering” med selvet som buddhismen inspirerer til, kan subjektet bare lykkes med i den grad det styrker et spekter i nettopp selvet (Epstein). Dette tilsynelatende paradoksale utsagnet viser at tradisjonene bare delvis snakker om det samme, og bare er delvis uoverensstemmende. Buddhismens *rikpa* – ”bevisstheten uten selvet” – kan bare vokse ved hjelp av en funksjon som psykoanalysen regner som del av selvet, nemlig den syntetiske egofunksjonen.

3. OM TERAPEUTISK HOLDNING OG SELVET

3.1 Utfordringer knyttet til terapeutisk holdning

Å gjøre seg mottakelig for pasientens affektive materiale gjennom å lene seg tilbake og slippe taket på egen konvensjonalitet og tendens til stillingstaken, er kjennetegn ved *den terapeutiske holdningen* som måte å forholde seg på (Gullestad, 1997). Holdningen skiller seg altså klart fra den dagligdagse væremåte. Mennesket synes å ha et iboende behov for å mestre, løse, handle og forstå. Ved å forenkle virkeligheten og følge forutinntatte forestillinger om seg selv og omverdenen, forsøker det å skape en følelse av sammenheng, kontroll og forutsigbarhet. I den psykoanalytiske tradisjonen betraktes dette som relativt adaptivt i det daglige, fordi en viss grad av effektivitet og raske beslutninger forventes. Men å følge slike tilbøyeligheter i terapisituasjonen kan være begrensende for terapeuten. Spesielt kan nybegynnerterapeuten være tilbøyelig til å ville "gjøre noe" i for stor grad; hun kan for eksempel bli fristet til å gi konkrete råd om hva pasienten bør gjøre, eller komme med oppmuntrende kommentarer om at alt kommer til å ordne seg, for å forsøke å lindre pasientens smerte – og for å slippe eget ubehag.

Terapeuten settes ytterligere på prøve fordi hun hele tiden forsøker å sette seg inn i pasientens opplevelser og dermed utsettes både for sterke følelsesmessige krefter og mer subtile påvirkninger. I tillegg til det store ansvaret som ligger i terapeutrollen, bidrar dette til at situasjoner i terapirommet ofte kan oppleves som utrygge. Sullivans (Mitchell og Black, 1995) beskrivelse av *selvet som antiangstsystem* er relevant i denne sammenheng: Kanskje "overser" terapeuten et vanskelig tema eller en vanskelig følelse hos pasienten fordi dette minner om hennes egne skremmende og utålelige sider. Ved å overse opprettholder hun en midlertidig forestilling av seg selv som er tryggere og mer behagelige enn om hun hadde forholdt seg direkte til det vanskelige stoffet. På denne måten vil viktige deler av terapimaterialet unnslippe tematisering.

Tilbøyeligheten til å kontrollere og skape oversikt aktiveres altså spesielt i truende situasjoner – det er her den underliggende hangen til bevisst eller ubevisst å klamre seg til fastlagte forestillinger om seg selv blir sterkest. Men også mindre truende omstendigheter kan motivere måter å forholde seg på som bryter med den terapeutisk holdning, for eksempel når terapeuten

– i misforståtte forsøk på ”flinkhet” – vil foreta seg noe som skaper påtakelige resultater eller anerkjennelse, for eksempel i form av pasientens beundring og idealisering. Slike narsissistiske behov vil redusere terapeutens evne til å være til stede for pasienten. I andre sammenhenger kan terapeuten feste seg spesielt ved de deler av materialet som stemmer overens med hennes egen hypotese, mens andre deler overses fordi de ikke ”passer inn” i bildet av pasienten. Alle slike tilbøyeligheter handler i en eller annen forstand og grad om terapeutens forhold til seg *selv*, ikke pasienten.

Terapeutens *selv*, som kommer til uttrykk i hennes egne behov i terapisisituasjonen, kan på denne måten sies komme i veien for evnen til å innta et jevnt fordelt lytteperspektiv der budskap på flere nivåer fanges opp. I stedet for å være fristilt og lene seg tilbake, er terapeuten bundet og begrenset. Det blir vanskeligere å skille mellom hva som tilhører pasienten og hva som tilhører terapeuten fordi den strategiske posisjon tilsidesettes. De er imidlertid viktig å presisere at de færreste terapeuter er i stand til å være så åpne og fristilte som optimal terapeutisk holdning innebærer. Disse beskrivelsene er idealer, og selv om de er ønskelige, forventes det ikke at terapeuten uavbrutt klarer å innta denne holdningen over tid (Gullestad og Killingmo, 2005). Ikke desto mindre er terapeutens forhold til seg selv i terapirommet et helt avgjørende anliggende i terapeutisk holdning.

3.2 Berøringspunkter: Å skape et ”åpent rom”

Som beskrevet tidligere hevder Engler (2003a) at psykoanalysen ikke på en fruktbar måte har klart å nyttiggjøre seg av erkjennelsen om at selvrepresentasjonene er konstruksjoner. Fordi tradisjonen har identifisert seg for sterkt med teoribygging rundt selvbegrepet, har den ikke klart å se tilstrekkelig kritisk på selvets fenomenologi, og dermed unnlatt å undersøke i hvilken forstand og utstrekning det å aidentifisere seg med sine selvrepresentasjoner kan ha positive virkninger

Selvubevisste tilstander har nesten konsekvent vært forbundet med regresjon og patologi. Riktignok mente Kris (1952) at en kortvarig og reversibel regresjon til avgrensede ustrukturerte preødipale tilstander – ”regresjon i egos tjeneste” – var gunstig i forbindelse med kreativt arbeid, men ifølge Engler blir det positive poenget borte når denne tilstanden kalles regresjon. Den selvubevisste erfaringen er en ”experiential feeling (...) of ‘going beyond’ the limited, differentiated, bounded ‘me’ that feels separate from ‘my’ experience.”

(ibid., s. 60). Å konsekvent betegne slike tilstander som regresjon impliserer at bare de erfaringer som er organisert rundt forestillingen om et enhetlig og kontinuerlig selv sees som ideelle eller foretrukne.

Men det virker ikke som Engler har inkludert psykoanalytisk tenking rundt *selvet knyttet til den terapeutiske holdning* i denne vurderingen. For på dette området har psykoanalytisk tenkning interessante berøringspunkter med buddhistiske innsikter (som Engler etterlyser). I oppgavens første kapitel gjorde jeg rede for at det er et generelt metodisk slektskap mellom buddhisme og psykoanalyse: Begge tradisjonene tilstreber en aksepterende, ikke-dømmende, medfølende holdning til løpende erfaringer; begge bestreber seg på verken å feste seg spesielt til, eller ta avstand fra, bestemte deler av erfaringen. Dette er en forutsetning for gradvis å kunne skape et ”åpent rom” der ulike følelser og stemninger kan bli gjenkjent og tolerert heller enn å måtte ”sensureres” bort eller besvares med reaktiv handling for å kunne utholdes; kort sagt for ”å kunne være” fremfor ”å måtte gjøre”. De berøringspunktene som jeg undersøker i dette kapitlet, handler om *selvet* mer spesielt.

Som vi har sett er sammenhengen mellom evnen til oppmerksomt nærvær og erkjennelsen av selvløshet et sentralt poeng i buddhismen. I *vipassana* studeres erfaringene gjennom oppmerksomt nærvær – den mediterende blir gradvis bevisst på hvor foranderlige og lite solide selvrepresentasjonene er, og hvordan de står i veien for å oppleve realitetene slik de er. Sammen med langvarig og disiplinert øvelse, bidrar denne innsikten til at den mediterende gradvis klarer å la være å klamre seg til eller undertrykke bestemte opplevelser for å forsvare selvrepresentasjonene sine; dette åpner for økt evne til å erfare på en *ikke selvsentrert* måte. En buddhist ville antakelig sagt at terapeuten – for i det hele tatt å kunne erfare pasientens materiale på en ikke-sensurerende måte – må utvikle denne evnen til ikke å organisere erfaringene rundt sitt selv.

At terapeuten må bestrebe seg på fristille seg fra selvet som erfaringsorganiserende instans, er ikke en helt fremmed tanke for psykoanalytikere som beskjeftiger seg med terapeutisk holdning. Gullestad og Killingmo (2005) hevder at å beherske den fristilte lyttemåten i terapi forutsetter nettopp en viss evne til ”regresjon i egos tjeneste”. Dette betyr at terapeuten til en viss grad må fri seg fra rasjonell, problemløsende tenkning og tillate en ulogisk sammenstilling av materialet, ikke ulikt den måten subjektets materiale kommer til uttrykk på i drømme (ibid, s.94). Nedenfor undersøker jeg nærmere hvordan tenkningen rundt

terapeutisk holdning, særlig hos Winnicott og Bion, kan sies å ha berøringspunkter med buddhismens *selvløshet*.

Winnicott: Hjelpe pasienten å oppleve den uintegreerte tilstand

Winnicotts terapisisuasjon ble spesielt designet for å utforske og utvikle en følelse av en ny *personlig subjektivitet*. Terapeuten skulle skape et miljø likt det en ”god nok” mor fremskaffer for det lille barnet – en atmosfære hvor to mennesker kunne være alene sammen uten å hele tiden forsøke å forstå hva som skjer eller ikke skjer (Eigen, 1991; i Epstein 2006). Det ble forsøkt tilrettelagt for en situasjon der pasienten kunne hensette seg til en erfaringstilstand uten mål eller mening – noe som lignet den *uintegreerte tilstand* uten kontinuitet, rekkefølge eller retning i erfaringsstoffet. Dette forutsatte at terapeuten forsøkte å skape et *holding environment*. Pasienten ble tilbudt tilflukt fra de dagligdagse kravene fra verden utenfor, og kunne på denne måten bare ”være” og uttrykke fritt det han opplevde. Dette skulle skape tilstrekkelig trygghet til at *det sanne selvet* etter hvert kunne tre frem.

Ikke ulikt den måten den ”gode nok” moren forholder seg til det lille barnet, måtte terapeuten ikke forstyrre pasienten med materiale som hadde opphav i egne behov; samtidig måtte hun være fullt til stede for pasienten når det behøvdes. Tendensen til å forsøke å forstå, løse og mestre ble satt til side; selve erfaringen ble vektlagt. Denne måten å være sensitiv overfor pasienten på forutsatte at terapeutens egen usikkerhet og narsissistiske aktivitet ikke fylte det åpne rommet som *the holding environment* representerte. Terapeuten forsøkte å forholde seg på en måte som kunne ligne den ”gode nok” mors tilstand av *primary maternal preoccupation*. I denne tilstanden er morens fokus på barnet så stort at hennes egen subjektivitet og egne rytmer og personlige interesser kommer i bakgrunnen – hun tilpasser seg barnet helt og holdent. Winnicott var spesielt opptatt av timing. Overfor en pasient ville han for eksempel åpne døren til terapirommet akkurat i det hun skulle til å banke på. Ved å legge til rette på denne måten, mente Winnicott at han kunne få pasienten til å føle at hennes ønsker om ham også *skapte* ham (Mitchell og Black, 1995).

Epstein (2006) mener at *holding environment* har paralleller til meditasjon: Akkurat som i terapi tilrettelegges det i *vipassana* for den uintegreerte tilstanden. Som jeg var inne på i del to, vil evnen til å være i den uintegreerte tilstand avhenge av at personen har internalisert en meningsbærende annen, som tillater personen å være i denne tilstanden. Fra et psykoanalytisk

perspektiv vil meditasjon alene ikke kunne utvikle evnen til å være ”uintegrert”. Likevel kan det tenkes at meditasjon *tilrettelegger* for denne type erfaring. I begge tilfeller er det bevissthetens åpne og holdende funksjon som utvikles, hva enten det skjer ved terapeutens eller meditasjonslærerens deltakelse, eller gjennom individuell praksis. Det legges til rette for at man kan slippe taket på det vanlige behovet for kontroll. Slik styrkes følelsen av dyp kontinuitet og tillit som er en viktig forutsetning for evnen til å føle seg virkelig.

Ifølge Epstein åpner både meditasjon og Winnicotts terapisituasjon opp for en grunnleggende usikkerhet i forhold til hvem vi er, som odler toleranse, ydmykhet og medfølelse. Fra et buddhistisk perspektiv er det ikke et enkelt *falsk selv* som kommer tilsyne i meditasjon; heller en mengde falske selv, og det blir tydelig at det å klamre seg til disse selvene hindrer evnen til å være ”uintegrert”. Selvrepresentasjoner og følelser knyttet til selvet observeres uten at vi trenger å identifisere oss med dem; konflikter blir lagt merke til uten at disse *må* løses. Epstein sammenligner *the holding environment* med å sjonglere: Vi holder flere baller i luften som vi på en og samme tid både holder på og ikke holder på. På denne måten åpnes erfaringen av selvet opp, endres, blir dypere og mer gjennomsigtig.

Annensteds har Epstein (1996) reist spørsmålet om den vestlige kulturelle konteksten disponerer terapeuter (så vel som pasienter) til i for stor grad å handle på bakgrunn av en uuttalt forestilling om selvet som sterkt, stabilt og handlende. Mens dette er egenskaper som ofte knyttes til maskulinitet, kan den omsluttende dimensjonen i terapeutiske holdning betraktes som bestående av mer feminine prinsipper (Gullestad og Killingmo, 2005). Epstein peker på de ”feminine” parallellene mellom buddhismen og den omsluttende dimensjonen i terapeutisk holdning. Det Buddhistiske ordet *sunyata*, eller tomhet – som er en beskrivelse av en ønsket tilstand det er mulig å utvikle gjennom meditasjon – betyr opprinnelig ”hulrommet i en gravid livmor”. Når terapeuten klarer å skape en fruktbar betingelse som denne ved å ta i bruk sin egen stillhet, vil pasienten uvergelig komme i kontakt med sin sårbarhet og det han ubevisst identifiserer seg med. Den franske psykoanalytikeren Janine Chasseguet-Smirgel (1984, i Epstein, 1996) hevder at evnen til nonverbal kommunikasjon henger sammen med terapeutens naturlige morsfølelse, og at terapeuters avvísning av denne evnens verdi kan knyttes til en skjult redsel for egne feminine sider.

Så vidt jeg kan forstå representerer Winnicotts tenkning om terapeutisk holdning mye av det Chasseguet-Smirgel vektlegger som essensielt: En metodisk omfavelse av det feminine

omsluttende som har paralleller til det fruktbare hulrommet som buddhismen altså kaller *sunyata*. Når terapeuten skaper *the holding environment* – det helt åpne erfaringsrommet som pasientens omsorgsmiljø ikke har evnet å skape – får pasienten anledning til å oppdage hvordan selvrepresentasjonene hans organiserer erfaringer, samtidig som det gis vekstvilkår til de selvubeviste erfaringene som gjør at han kan føle seg virkelig (Epstein, 1996).

Bion: Tanker uten en tenker

I en viss forstand kan altså Winnicotts tenkning rundt terapisisituasjonen sies å dreie seg om hvordan terapeuten kan skape et miljø der pasienten blir trygg nok til å nærme seg opplevelser uten selvet – i buddhistisk forstand. I sine beskrivelser av terapeutisk holdning gikk Bion (1970) nærmere inn på rollen til terapeutens *selv* i terapirelasjonen. Bion var opptatt av viktigheten av å overvinne terapeutens narsissisme. Som jeg gjorde rede for i første del, betoner han at terapeuten må kunne lytte ”uten hukommelse, begjær eller kunnskap” for slik å kunne innta en grunnleggende fristilt holdning (1967). Han skriver at når terapeuter *identifiserer seg* med sine innsikter, blir disse innsiktene ”psykoanalytisk verdiløse” (1970, s. 105). Schafer er inne på noe av det samme når han skriver at innen psykoanalysen innebærer *nøytralitet* blant annet at terapeutens personlighet må underordnes, og at dette må forstås som ”the analyst’s appropriate moderation, regulation, and often curtailment of any show of activity of a predominant narcissistic sort. Narcissistic activity both implies and readily makes for disruptive countertransference reactions.” (1983, s. 6).

Ifølge Bion vil krever ikke sanne tanker noen tenker (1970, s. 105). Når terapeutens selvrepresentasjoner påvirker hennes måte å forholde seg på, får dette svært negative konsekvenser for den terapeutiske prosessen. Terapeutens profesjonelle selvtilit vil variere og typisk avhenge av hvordan siste terapitime var – men hvis terapeuten blander sine narsissistiske behov med pasientens terapeutiske behov, vil dette hindre den terapeutiske prosessen. Det er i denne sammenheng at Bion betoner evnen til *negative capability*: Å tolerere usikkerhet er en forutsetning for å kunne lytte ”uten hukommelse og begjær”, og for å hindre at narsissistisk aktivitet forstyrrer den terapeutiske prosessen.

Bion beskriver tilstanden av optimal mottakelighet som *rêverie* (1962), som betyr drømmeri. En mottakelig mor som har evnen til *rêverie* vil kunne bære barnets projeksjoner (projektive identifikasjoner) lenge nok til å ta dem gjennom en transformeringsprosess; deretter vil

projeksjonene gradvis returneres til barnet i en avgiftet og fordøyelig form. Morens *rêverie* er en tilstand der hun ikke ledes av logisk tenkning, men av frie assosiasjoner og fantasier; den ligner tilstanden som finner sted mellom drøm og våkenhet. I denne tilstanden vil mor være mottakelig for barnets vonde sanseopplevelser, og hennes drømmeaktige møte vil bidra til at disse rommes og i en viss forstand organiseres.

Bion forestilte seg at morens *rêverie* kunne tjene som forbilde for terapeutens måte å stille seg inn på overfor pasienten; terapeuten måtte forholde seg rolig i terapisisituasjonen – lene seg tilbake og være mottakelig, uten å legge føringer på materialet eller la seg lede av logisk tenkning. Siden projeksjoner kan skape angst i terapeuten er dette krevende. Projeksjoner dreier seg ofte om affekter som ikke lett lar seg verbalisere, og det kan være vanskelig å vite hvordan de skal gis tilbake til pasienten. Spesielt kan projektive identifikasjoner utløse sterke motoverføringsreaksjoner som vipper terapeuten ut av den strategiske posisjonen. For terapeuten er utfordringen altså å forbli i *rêverie*, og på denne måten klare å romme pasientens materiale, og å hindre narsissistisk aktivering.

Bions *rêverie* har klare berøringspunkter med buddhismen *selvløshet*: På samme måte som mennesket ikke kan oppleve verden sannferdig hvis opplevelser undertrykkes eller forstørres med det formål å forsvare ens selvrepresentasjoner, vil ikke terapeuten kunne ta inn pasientens materiale på den rå, usorterte og drømmeaktige måten – langt mindre gi det tilbake i en avgiftet form – hvis hun tillater seg å oppleve materialet på sitt eget selvs premisser. Denne vektleggingen av en åpenhet og toleranse for usikkerhet og flertydighet ligner buddhismens radikale åpenhet.

Men når Bion (1970) anbefaler terapeuten å *undertrykke* og drive en form for *disiplinert benektning* – for å kunne lytte uten minne, begjær og kunnskap – så går han lenger enn Freud, som tenkte seg at jevnt fordelt oppmerksomhet oppnås ved at terapeuten ”simply listen, and not bother about whether he is keeping anything in mind” (1912, s. 112). Bions anbefaling er definitivt ikke overensstemmende med en buddhistisk tilnærming, slik Rubin (1996, s. 121) påpeker. Buddhismen vektlegger jo at man nettopp *ikke* skal undertrykke eller kontrollere det som kommer opp, men akseptere det, og forholde seg oppmerksomt på en ikke-dømmende, medfølende måte; se det tydelig, for så å la det gå uten verken å overveldes eller ta avstand. Forsøk på å undertrykke og benekte gjør bare vondt verre. Man får ikke *rikpa* (”bevissthet uten selvet”) til å vokse med tvang. Vi så at Chödrön sammenlignet *sem* (bevisstheten på

selvets premisser) med bjeffende hunder, som må temmes med ømhet: "Rather than beating them or throwing stones [...] we regard them with the precision and kindness that allow them to gradually calm down. Sometimes it feels like there's much more space – with just a few yips and yaps here and there" (1997, s. 33-34)

Hva ville konsekvensene av å følge Bions råd være? Fra et buddhistisk-inspirert synspunkt vil aktive forsøk å "tømme" psyken ikke gjøre den tom og mottakelig (Rubin, 1996). Dette legger ikke til rette for å skape et "åpent rom" i terapeuten og i relasjonen: Å aktivt undertrykke, fyller terapeuten med mental aktivitet som virker forstyrrende på den terapeutiske prosessen. Ifølge Rubin vil det hensette terapeuten til en refleksiv tilstand som hindrer jevnt fordelt oppmerksomhet. Epstein (1996) er inne på det samme når han påpeker at den paradoksale effekten av å akseptere er at det blir lettere å gi slipp på mentale elementer vi ellers holder fast ved.

Bions anbefaling om å undertrykke og benekte eget materiale for å skape rom for pasienten materiale står ikke bare i motsetning til buddhismen, men også til de siste årenes nyansering av nøytralitets- og abstinensbegrepet. I nyere psykoanalytisk tenkning vektlegges det at økt bevissthet rundt terapeutens egen indre dynamikk, og gjensidigheten i det terapeutiske spillet, utvider kravene til den strategiske posisjonen (Zachrisson, 2008a). Terapeuten må hele tiden foreta en fortløpende selvrefleksjon hvor hun forsøker å notere sin egen innflytelse på pasienten. Fordi hun bruker seg selv som instrument må hun forsøke å skille egne reaksjoner og følelser fra pasientens overføringer.

For å få tilgang til eget materiale må terapeuten forsøke å legge merke til og romme egne reaksjoner og mønstre. Ifølge Zachrisson kan det tenkes at dette utvider betydningen av Freuds "jevnt fordelte oppmerksomhet". En aksepterende, ikke-dømmende holdning til terapeutens følelser og reaksjoner knyttet til eget materiale kan øke muligheten for å registrere ulike sider ved seg selv. Slik kan terapeuten i større grad få øye på og blir kjent med egne blinde flekker som er med på å påvirke den terapeutiske relasjonen, noe som hjelper henne til å i større grad bevare den strategiske posisjon.

3.3 Brudd: Når selvløsheten blir til grenseløshet

Overfor så vi at bruddene mellom buddhismens og psykoanalysens perspektiver på *selvets* beskaffenhet og funksjoner avtar når fokuset rettes mot *selvets rolle i terapirommet*. Bions og Winnicotts beskrivelser av selvtilstander i denne sammenheng innebærer egenskaper som ikke forventes av mennesker i dagliglivet – terapeutens rolle kan altså synes å være en menneskelig unntakstilstand. I en viss forstand lager dermed den psykoanalytiske praktiker en bro mellom buddhistisk og vestlig kultur: Hun skaper det åpne erfaringsrommet som er en forutsetning for den terapeutiske endringsprosessen, og som kan sammenlignes med det buddhismen kaller *sunyata (tomhet)*.

Men det betyr ikke at bruddene mellom tradisjonenes selvbegreper opphører så snart vi vender blikket mot terapeuten og terapisisuasjonen. Snarere tvert imot: Dersom vi forestiller oss hva det vil si å ta de fulle implikasjonene av buddhismens *selvløshet* inn i terapirommet, kommer viktige brudd mellom tradisjonene igjen til syne.

Mesteparten av den litteraturen som beskjeftiger seg med forholdet mellom buddhisme og psykoanalyse drøfter buddhismens *selvløshet* fra et psykoanalysens ståsted (for eksempel Engler, Rubin og Epstein). Spørsmålet er om disse nedtoner hvor radikal selvløsheten i sin ytterste konsekvens er. Vi har riktignok sett at Engler (2003a; 2003b) er opptatt av å få frem at *ikke-selv* – tanken om at subjektet kan frigjøre sine opplevelser fra selvet som organiserende senter – er en såpass radikal tanke at psykoanalytikere bare har kunnet begrepsfeste den som terror eller et absolutt psykotisk nullpunkt. Englers sentrale poeng er at den umulige tomheten som begrepet ”ikke-selv” etterlater i våre sinn, bare fremstår som nettopp umulig og tom fordi psykoanalysen (vestlig epistemologi i det hele tatt) *bare* har begrepsmessig apparat for å snakke om subjektive erfaringer *i den utstrekning* disse er organisert rundt en subjektiv kjerne. Den radikalismen Engler peker på handler altså om selvløsheten som en *negasjon av selv* – om å bestrebe seg på å gjøre sinnet til et slags *tabula rasa* som virkeligheten i sin ”rå” form kan oppleves mot. Det er i nettopp denne forstand jeg har foreslått at begrepet har berøringspunkter med blant annet Winnicotts *uintegreerte tilstand* og med Bions *rêverie* og *negative capability*.

Men buddhismens selvløshets-begrep har også en annen side som understreker begrepets radikalisme ytterligere. I motsetning til den ovennevnte *negasjonen* (det vil si at noe vi tror er

og som vi tror *må være*, men likevel ikke er og ikke behøver å være), handler denne andre siden av selvløsheten om en *affirmasjon* – det vil si at noe vi tror *ikke er*, likevel er. Selvløshetens affirmasjon er følgende: Mennesker er grunnleggende forbundet med hverandre. Riktignok sørger selvrepresentasjonene våre for at vi ikke *tror* at vi er forbundet – men dette er altså en vrangforestilling: ”The myth of separateness is very convincing. Even though it causes us enormous pain, it’s definitely not easy to shake” (Chödrön, 2007, s. 304) Selvkonstruksjonen er en mester i å få mennesket til å tro at erfaringsstoffet er ”mitt”, at det handler om ”meg”. Men i virkeligheten tilhører erfaringsstoffet ingen og alle: I sin rå form er erfaringsstoffet overalt – det trekker gjennom mennesker og forbinder alle. Følgende passasje – der Chödrön forklarer en grunntekst av Shantideva fra det 8. århundre – er illustrerende:

”[Shantideva, 8.91:]’The hand and other limbs are many and distinct//but all are one – one body to be kept and guarded’ [...] The body represents one whole with many parts. The ear is not the toe, the tooth is not the eye, yet these individual parts also aren’t separate. If our toe hurts, our whole body feels it; if our leg is cut, our hand reaches out to help. We don’t experience our leg as ‘other’ and say. ‘How interesting, look at the blood pouring out’. Shantideva uses the analogy of the wholeness of the body in many contexts. Here it refers to the interdependence of human beings: all of us unique but not separate” (ibid, s. 304-305)

Dette kan kanskje minne om noe på linje med den kristne maksimen om å behandle sin neste slik du selv vil bli behandlet. Men det er ikke poenget – analogien med kroppen må tas på alvor: ”Whatever happens to any one of us affects the whole” (ibid, s. 308)

Det er ikke oppfordringen til å hjelpe den lidende som er radikal her; psykoanalytikerens formål er *nettopp* å hjelpe. Det radikale er synspunktet at erfaringsstoffet trekker gjennom alle, og forbinder alle – slik skaden i et av kroppens lemmer ikke lar de andre lemmene være uberørte. Det er i denne forstand jeg mener at buddhismens *selvløshet* ikke kan tas med inn i terapirommet uten at viktige brudd mellom tradisjonene kommer til syne. Fra et psykoanalytisk synspunkt ville den radikale selvløsheten – forstått som en levd affirmasjon av at pasientens erfaringsstoff ikke bare er pasientens – kunne true psykoanalysens vekt på den strategiske posisjonen. Riktignok handler empatisk innlevelse i terapi om å føle den andres smerte ”som sin egen” (Zachrisson, 1997, s 28), men spørsmålet er om ikke selvløsheten går lenger enn dette: Det buddhistiske perspektivet innebærer at ikke bare må terapeuten forestille seg pasientens smerte *som om* den var hennes; den *er* hennes.

Rubin (1996) mener det er en fare for at buddhismens fokus på selvløshet *kan* føre til en undergraving av agens, og dermed også utydeliggjøring av personlig ansvar for egne handlinger. Det har, spesielt i USA, blitt dokumentert flere tilfeller hvor buddhistiske lærere har forgrepet seg seksuelt på elevene sine (for eksempel Boucher, 1988, i Rubin 1996), noe som selvsagt har vakt sjokk og vantro både i og utenfor de buddhistiske miljøene. Psykoanalytikeren vil måtte spørre om ikke selvløsheten gjør buddhistiske behandlere, hvis metodikk i utgangspunktet ikke beskjeftiger seg med det relasjonelle, tilbøyelige til å agere uheldig på overførings- og motoverføringsmekanismer. Det er i denne forstand en må spørre om ikke *selvløsheten* – forstått som en affirmasjon av at erfaringsstoffet ikke er individuelt men forbinder mennesker slik skaden i et av kroppens lemmer ikke lar de andre lemmene være uberørte – kan tendere til en viss *grenseløshet*. Det er ikke sikkert at selvløshet er ment å skulle forstås som grenseløshet, men det er åpenbart at den *kan* forstås slik.

Psykoanalysens vektlegging av å kunne veksle mellom en empatisk innlevelse og mottakelighet på den ene side (som fordrer en viss grad av selvløshet i buddhistisk forstand) og refleksjon (som opprettholder en observerende distanse) på den andre side, gjør at den terapeutiske holdning fungerer som et sikkerhetsnett i relasjonen. Dette sikkerhetsnettet bistår terapeuten i å takle overføringer og motoverføring på en bedre måte, samtidig som det beskytter mot eventuelle etiske overskridelser fra terapeutens side (Zachrisson, 2008a). Som vi har sett er det metodiske paralleller mellom den psykoanalytiske holdning og tilnærming til erfaring som vektlegges i buddhismen, men selvløsheten kan ikke gå så langt at den observerende distansen viskes ut. Den terapeutiske holdningen er ment å fungere som en sikring, slik at terapeuten innimellom kan utsette seg for risikoen ved å ”falle” uten at det får alvorlige, grenseoverskridende konsekvenser.

Sammendrag

I denne delen undersøkt jeg de to tradisjonenes tilnærminger til selvet med *utgangspunkt i terapisituasjonen*. Det var ikke mulig å gjøre noen sammenligning fordi det ikke finnes noen terapeutisk relasjon i buddhismen. Jeg drøftet om det likevel finnes paralleller til buddhismens *selvløshet* i terapeutisk holdning, nærmere bestemt hos Winnicott og Bion. Forenklet sagt handler Winnicotts terapeutiske holdning om å hjelpe pasienten å overgi seg til *den uintegreerte tilstanden* der erfaringene ikke organiseres rundt selvrepresentasjonene, og subjektet får derfor muligheten til å være selvubevisst, i buddhistisk forstand, og å ”føle seg

virkelig”. Bion vektla at terapeuten må unngå egen narsissisme. Men siden han anbefalte en *undertrykking* av terapeutens narsissistisk aktivitet, kunne dette ikke lenger tolkes som overensstemmende med den buddhistiske tilnærmingen.

Den buddhistiske *selvløsheten* er delvis en *negasjon* av noe, nemlig selvrepresentasjonene. I denne forstand handler selvløsheten om å skape et åpent erfaringsrom som altså kan tenkes å ha terapeutisk virkning. Men jeg viste at selvløsheten også har en annen betydning som omhandler *affirmasjon* av noe, og at det er her begrepets radikalisme blir fullt tydelig: I denne forstand handler selvløsheten om at ikke noe menneskelig erfaringsstoff egentlig er individuelt – det trekker gjennom alle og forbinder alle slik skaden i et av kroppens lemmer ikke lar de andre lemmene være uberørte. Dersom vi forestiller oss hva det vil si å ta dette perspektivet inn i den terapeutiske relasjonen, kommer brudd mellom tradisjonene til syne: Det utfordrer den terapeutiske posisjonen, og kan lede terapeuten til å agere uheldig på overføringer og motoverføringer.

KONKLUSJONER

I oppgavens *første del* undersøkte jeg det generelle interessefellesskapet mellom psykoanalyse og buddhisme – nemlig interessen for forholdet mellom selvinnsikt og psykisk helse. For det første viste jeg at tradisjonenes respektive syn på den menneskelige tilstand kan tolkes som nært beslektet. Det tragiske og ironiske perspektivet som psykoanalysen i stor grad anlegger, har paralleller til to av buddhismens ”grunnleggende realiteter”: *anicca* – at alt er foranderlig og forgjengelig og at livet derfor er iboende uforutsigbart; og *dukkha* – at utilfredshet og lidelse er iboende, alminnelige og uunngåelige egenskaper ved livet.

For det andre sammenlignet jeg tradisjonenes metodiske tilnærminger: *Hvordan* man kommer til innsikt, og *hva slags* innsikt en oppnår. En påtakelig metodiske forskjell knytter seg til psykoanalysens vektlegging av den terapeutiske relasjonen og at innsikt i det ubevisste nås gjennom denne. Tradisjonen henvender seg til terapeuten heller enn til mennesket generelt, slik buddhismen gjør. Dette utelukker imidlertid ikke sammenligning: I psykoanalysen tenker man seg at pasienten, gjennom den terapeutiske relasjonen, internaliserer noe av terapeutens måte å forholde seg på. I så måte tilflyter den psykoanalytiske tilnærmingen i siste instans pasienten. Jeg viste at i forholdet mellom *terapeutisk holdning* i psykoanalysen på den ene

siden, og buddhistisk *meditasjonsøvelse* på den andre, kan vi øyne et mer spesifikt metodisk slektskap knyttet til et felles fokus på ”oppmerksomt nærvær” som forutsetning for psykologisk helbredende innsikt. Samtidig er det klart at tradisjonene i noen grad ansporer til ulike innsikter: Der psykoanalysen er spesielt opptatt av å undersøke hvordan individets psykiske væren er uttrykk for ubevisste mønstre som skriver seg fra dets helt individuelle utviklingspsykologiske historie, er buddhismen hovedsaklig opptatt av å anspore til innsikt i selve *prosessen* hvorved individet konstruerer sine erfaringer fra øyeblikk til øyeblikk, og hvilke psykiske konsekvenser dette har – uten noen betoning av den individuelle utviklingspsykologiske bakgrunnen.

I den *andre delen* var spørsmålet i hvilken utstrekning det generelle interessefellesskapet understøttes av forbindelseslinjer mellom tradisjonene i synet på selvets beskaffenhet og funksjoner. Når det gjelder spørsmålet om *hva selvet er*, så vi at tradisjonene overensstemmer i synet på selvet som en psykologisk konstruksjon. Mennesket har en iboende tendens til å forme sine opplevelser på en slik måte at det understøtter forestillingen om at det har et helhetlig, stabilt og atskilt selv. Men selvet eksisterer ikke som annet enn subjektive forestillinger og modeller, avtegnet delvis i de bevisste og delvis i de ubevisste lag av psyken. Likevel er tradisjonenes selvbegreper ganske ulike: Mens psykoanalysen tenker seg selvet som et senter som organiserer, sammenbinder og differensierer erfaringer, og som slik favner hele subjektets psyke (både funksjoner og representasjoner), så er selvet i buddhismen ensbetydende med individets selvrepresentasjoner. Denne forståelsen innebærer at det finnes både en ”bevissthet på selvets premisser” (*sem*) og en ”bevissthet uten selvet” (*rikpa*).

På spørsmål om *hva selvet gjør* for og med mennesket, og *hvordan* mennesket er tjent med å forholde seg til selvet sitt, blir bruddene mellom tradisjonene flere og tydeligere. Buddhismen tenker seg at selvet manipulerer subjektets opplevelser på en slik måte at mennesket ikke kan erfare virkeligheten slik den er, og slik øker menneskets utilfredshet og lidelse unødig. Derfor bør mennesket i størst mulig grad frigjøre seg fra sitt selv. Enkelte psykoanalytikere har vært inne på beslektede synspunkter: Dette gjelder delvis Sullivan, som betraktet selvet som et virkelighetsforvrengende antiangstsystem samtidig som han avviste at subjektet kunne frigjøre seg fra dette. Psykoanalytikere inspirert av det buddhistiske synet har foreslått at selvet kan beskrives som iboende narsissistisk. Den generelle oppfatningen innen psykoanalysen er likevel at et sammenhengende og samtidig fleksibelt selv representerer en dyptgripende og gunstig tilpasning; selvet verken kan eller bør avvikles, men utvikles.

Noen av samtidens psykoanalytikere som beskjeftiger seg med forholdet til buddhismen, påpeker at tradisjonenes selvbegreper står i hverandres blindsoner – og slik identifiserer hverandres begrensninger og utviklingsmuligheter (Rubin og Engler). Andre betoner at psykoanalysen bør ta opp i seg innsikter og metoder fra buddhismen for å kunne komme i grep med menneskets iboende narsissisme. Men den nødvendige ”avidentifiseringen” med selvet som buddhismen inspirerer til, kan subjektet bare lykkes med i den grad det styrker et spekter i nettopp selvet (Epstein). Dette tilsynelatende paradoksale utsagnet viser at tradisjonene bare delvis snakker om det samme, og bare er delvis uoverensstemmende. Buddhismens *rikpa* – ”bevisstheten uten selvet” – kan bare vokse ved hjelp av en funksjon som psykoanalysen regner som del av selvet, nemlig den syntetiske egofunksjonen.

I oppgavens tredje og siste del undersøkte jeg de to tradisjonenes tilnærminger til selvet med *utgangspunkt i terapisisuasjonen*. Her var det ikke mulig å gjøre noen sammenligning (fordi det ikke finnes noen terapeutisk relasjon i buddhismen). Jeg drøftet om det likevel finnes paralleller til buddhismens *selvløshet* i terapeutisk holdning, nærmere bestemt hos Winnicott og Bion. Forenklet sagt handler Winnicotts terapeutiske holdning om å hjelpe pasienten å overgi seg til *den uintegrerte tilstanden* – her organiseres ikke erfaringene rundt selvrepresentasjonene, og subjektet får derfor muligheten til å være selvubevisst, i buddhistisk forstand, og å ”føle seg virkelig”. Bion vektla at terapeuten må unngå egen narsissisme. Men siden han anbefalte en *undertrykking* av terapeutens narsissistisk aktivitet, kunne dette ikke lenger tolkes som overensstemmende med den buddhistiske tilnærmingen.

Buddhistisk *selvløshet* er delvis en *negasjon* av noe, nemlig av selvrepresentasjonene. I denne forstand handler selvløsheten om å skape et åpent erfaringsrom som altså kan tenkes å ha terapeutisk virkning. Men jeg argumenterte for selvløsheten også har en annen betydning som omhandler *affirmasjonen* av noe; og blir begrepets radikalisme fullt tydelig: I denne forstand handler selvløsheten om at ikke noe menneskelig erfaringsstoff egentlig er individuelt – det trekker gjennom alle og forbinder alle slik skaden i et av kroppens lemmer ikke lar de andre lemmene være uberørte. Dersom dette synspunktet tas inn i den terapeutiske relasjonen, kommer brudd mellom tradisjonene til syne: Det utfordrer den terapeutiske posisjonen, og kan lede terapeuten til å agere uheldig på overføringer og motoverføringer.

Litteraturliste

- Bion, W. R. (1962). *Learning from experience*. London: Karnack, 1984.
- Bion, W. R. (1967). Notes on memory and desire. I E. R. Spillius (red.): *Melanie Klein today*. Vol. 2. (17-21). London: Tavistock/ Routledge, 1988.
- Bion, W. R. (1970). *Attention and interpretation*. New York: Basic Books.
- Bromberg, P. M. (1996). Standing in the spaces: The multiplicity of self and the psychoanalytic relationship. *Contemporary psychoanalysis*, 32, 509-535.
- Chödrön, P. (1997). *When things fall apart*. Boston: Shambhala Publications.
- Chödrön, P. (2005). *The places that scare you*. Boston: Shambhala Publications.
- Chödrön, P. (2007). *No time to lose*. Boston & London: Shambhala Publications.
- Engler, J. (1984). Therapeutic aims in psychotherapy and meditation: Developmental stages in the representation of self. *Journal of Transpersonal Psychology*, 16, 25-61.
- Engler, J. (2003a). Being somebody and being nobody: A reexamination of the understanding of self in psychoanalysis and Buddhism. I J. D. Safran (red.): *Psychoanalysis and Buddhism. An unfolding dialogue*, (35-79). Boston: Wisdom Publications.
- Engler, J. (2003b). Reply. Can we say what the self “really” is? I J. D. Safran (red.): *Psychoanalysis and Buddhism. An unfolding dialogue*, (86-97). Boston: Wisdom Publications.
- Epstein, M. (1986). Meditative transformations of narcissism. I *Psychotherapy without the self. A Buddhist perspective*, (19-41). New Haven and London: Yale University Press, 2007.
- Epstein, M. (1988). The deconstruction of the self: Ego and “egolessness” in Buddhist insight meditation. I *Psychotherapy without the self. A Buddhist perspective*, (43-54). New Haven and London: Yale University Press, 2007.
- Epstein, M. (1996). *Thoughts without a thinker. Psychotherapy from a Buddhist perspective*. New York: Basic Books.
- Epstein, M. (1999). *Going to pieces without falling apart. A Buddhist perspective on Wholeness*. New York: Broadway Books.
- Epstein, M. (2006). The structure of no structure. Winnicott’s concept of unintegration and the Buddhist notion of no-self. I *Psychotherapy without the self. A Buddhist perspective*, (211-227). New Haven and London: Yale University Press, 2007.
- Epstein, M. (2007). *Psychotherapy without a self. A Buddhist perspective*, New Haven and London: Yale University Press.

- Falkenstöm, F. (2003). A Buddhist contribution to the psychoanalytic psychology of self. *International journal of psychoanalysis*, 84, (1551-1568).
- Freud, S. (1912). Recommendations to physicians practicing psychoanalysis. I *Standard Edition*, vol.12, London: Hogarth Press, 1955.
- Freud, S. (1923). Two encyclopedia articles. I *Standard Edition*, vol. 18, London: Hogarth Press, 1955.
- Fulton, P. R. & Siegel, R. D. (2005). Buddhist and western psychology. Seeking common grund. I C. K. Germer, R. D. Siegel & P. R. Fulton (red.): *Mindfulness and psychotherapy*, (28-51). New York: Guilford Press.
- Gullestad, S. E. (1992). *Å si i fra: Autonomibegrepet i psykoanalysen*. Oslo: Universitetsforlaget.
- Gullestad, S. E. (1997). Å slippe taket. Erfaringer fra veiledning i intensiv dynamisk psykoterapi. I S. E. Gullestad & M. Theophilakis (red.): *En umulig profesjon? Om opplæring i intensiv dynamisk psykoterapi*, (131-153). Oslo: Universitetsforlaget.
- Gullestad, S. E. & Killingmo, B. (2005). *Underteksten. Psykoanalytisk terapi i praksis*. Oslo: Universitetsforlaget.
- Hacking, I. (2000). *The social construction of what?* Cambridge, Massachusetts and London, England: Harvard University Press.
- Hoffer, A. (1985). Toward a definition of psychoanalytic neutrality. *Journal of american psychoanalytical association*, 33, 771-795.
- Killingmo, B. (1971). *Den psykoanalytiske behandlingsmetode. Prinsipper og begreper*. Oslo: Universitetsforlaget.
- Killingmo, B. (1988). *Rorschachmetode og psykoterapi. En egopsykologisk studie*. Oslo: Universitetsforlaget.
- Kohut, H. (1984). *How does analysis cure?* (Red. A. Goldberg & P. E. Stepansky). Chicago: University of Chicago Press.
- Kris, E. (1952). *Psychoanalytic exploration in art*. New York: International Universities Press.
- Linehan, M. (1993). *Skills training manual for treating borderline personality disorder*. New York: Guilford Press.
- Mitchell, S. A. (1991). Contemporary perspectives on self: Toward an integration. *Psychoanalytic dialogues: A journal of relational perspectives*, 1 (2), 121-172.
- Mitchell, S. A. (1993). *Hope and dread in psychoanalysis*. New York: Basic Books.

- Mitchell, S. A. & Black, M. J. (1995). *Freud and beyond. A history of modern psychoanalytic thought*. New York: Basic Books.
- Nyanaponika, T. (1962). *The heart of Buddhist meditation*. Sri Lanka: Buddhist Publication Society.
- Olendzki, A. (2005). The roots of mindfulness. I C. K. Germer, R. D. Siegel & P. R. Fulton (red.): *Mindfulness and psychotherapy*, (241-261). New York: Guilford Press.
- Rubin, J. R (1996). *Psychotherapy and Buddhism. Toward an integration*. New York and London: Plenum Press.
- Safran, J. D. (red.) (2003a). *Psychoanalysis and Buddhism. An unfolding dialogue*, Boston: Wisdom Publications.
- Safran, J. D. (2003b). Introduction. I J. D. Safran (red.): *Psychoanalysis and Buddhism. An unfolding dialogue*, (1-35). Boston: Wisdom Publications.
- Sandler, J. (1976). Countertransference and role responsiveness. *International review of psychoanalysis*, 3, 43-47.
- Schafer, R. (1970). The psychoanalytic vision of reality. I *The International Journal of Psychoanalysis*, 51, 279-297.
- Schafer, R. (1983). *The analytic attitude*. London: The Hogarth Press Ltd.
- Teasdale, J., Segal, Z., Williams, J., Ridgeway, V., Soulsby, J. & Lau, M. A. (2000). Prevention of relapse/ recurrence in major depression by mindfulness-based cognitive therapy. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 68 (4), 615-623.
- Westen, D. (1990). The relations among narcissism, egocentrism, self-concept, and self-esteem: Experimental, clinical, and theoretical considerations. *Psychoanalytic contemporary thought*, 13, 183-239.
- Winnicott, D. W. (1960). Ego distortions in terms of true and false self. I: D.W. Winnicott, *The maturational process and the facilitating environment*. New York: International University Press, 1965
- Winnicott, D. W. (1962). Ego integration in child development. I *The maturational process and facilitating environment*, (55-64). New York: International University Press, 1965.
- Winnicott, D. W. (1965). *The maturational processes and the facilitating environment*. New York: International University Press.
- Winnicott, D. W. (1971). *Playing and reality*. London and New York: Routledge.

- Zachrisson, A. (1997). Terapeutisk holdning. I S. E. Gullestad & M. Theophilakis (red.): *En umulig profesjon? Om opplæring i intensiv dynamisk psykoterapi*, (25-37). Oslo: Universitetsforlaget.
- Zachrisson, A. (1999). Den terapeutiske setting og terapirommet. I E. Haga & T. K. Larsen (red.), *Psykoterapi og taushetsplikt: er terapirommet et annet sted?* (14-25). Stavanger: Psykopp.
- Zachrisson, A. (2008a). *Ömhet, neutralitet och den analytiska relationen*. Upublisert manuskript.
- Zachrisson, A. (2008b). Motoverføring og endringer i synet på den psykoanalytiske relasjonen. *Tidsskrift for norsk psykologforening*, 8, 939-948.